

歌体操ボランティア募集

「歌体操」とは、やさしい童謡を歌いながら普段使っていない筋肉を動かす体操です。

ボランティアとして一緒に活動してくれる方を大募集します！

歌体操ボランティアⅡ期生として活躍してみませんか？ 養成講座にぜひご参加ください！

歌う + 体操 = ときめく人生

気分が良くなる

やる気・元気が出る

したいことができる！
行きたい所に行ける！

歌体操ボランティアの声

- ◆ 高齢者のためと思って始めましたが、すごく自分のためになっているなと思います。
- ◆ 毎回参加者からパワーをもらっていて、私も頑張れます。
- ◆ ボランティア感覚がありません。参加者に喜んでもらえることが、とても嬉しいです。
- ◆ 参加者の体力が向上しているのが見えて、嬉しいです。
- ◆ ボランティア同士が仲が良い。ボランティア仲間ができたことが嬉しく、楽しいです。



堤自治会館の歌体操ボランティアの皆さま

【令和7年度歌体操ボランティア養成講座の内容・日程（全4回）】

回	日時	場所
1	6/6(金) 9時30分～12時	茅ヶ崎市地域医療センター 2階 講堂1・2 (茅ヶ崎3丁目4-23)
2	6/13(金) 9時30分～12時	
3	6/20(金) 9時30分～12時	
4	6/27(金) 9時30分～12時	

《申込期間》

令和7年5月1日

～令和7年5月30日

★上記全4回の養成講座をすべて受講後、担当会場で月2回の活動をしていただきます。

★筆記用具、飲み物を持参し、運動できる服装でお越しください。

【受講資格】

介護予防に関心があり、4日間出席可能で、受講後無償で、
下記の会場の中のいずれかで、月2回の歌体操教室「ねぼし」
の運営に協力いただける市内在住の方。



【活動予定会場】

令和7年4月現在

	募集人数	会場	地区名	日程等
新規会場	5人程度	海岸地区コミュニティセンター (東海岸北 5-16-20)	海岸地区	未定
新規会場	5人程度	矢畑自治会館 (矢畑143-1)	鶴嶺東地区	未定
既存会場	若干名	市内24会場	市内各地	会場ごとに日程が異なります。

※既存会場については、養成講座にご参加いただいた後に、ご自宅近くの会場やボランティアが不足している会場で活動いただけるよう、ご相談の上調整していきます。

詳しくは市HPよりご覧いただけます。
アンケートフォームによる申し込みも可能です。



詳しくはコチラ

《お申込み・お問い合わせ先》 高齢福祉課 保健師

電話 0467-81-7163 (直通)