

NO. 40

施設・団体名	特定非営利活動法人 健康姿勢管理												
対象者	中学生				高校生				18歳以上(高校生除く)				
受入れ可能人数 (1日あたり)	各教室2人(1日2~4人)				検便				不要				
代表者名(ふりがな)													
担当者名(ふりがな)													
担当者連絡先	〒 TEL FAX E-mail												
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	当法人の目標は「健康寿命を伸ばす」です。そのためにWHOが提唱する①身体的健康・②精神的健康・③社会的健康という概念を3つの事業に分けて活動しています。3つの事業は①姿勢・歩行改善の運動教室②姿勢・歩行発表会③多世代ファッションショーです。健康寿命を伸ばすために姿勢・歩行の改善に取り組んでいます。これまでの研究で姿勢は重力によって歪み、歩行は倒れることで進んでいるということが分かっています。姿勢の改善には「姿勢を重力に歪ませない」、「歪んだ姿勢は戻す」ことを行っており、歩行は重心位置に心がける歩行を練習しています。												
体験内容	当法人の体験にただのお手伝いはありません。お手伝いに近い①~③がありますが、一番大切なのは④になります。自分でできるボランティアを考えていただきます。 ①出欠席の確認・・・名簿にチェックする ②会場において、椅子や座布団の準備と撤収の手伝い ③会員さんと一緒に運動を行う ④ボランティアとはなにか？ボランティアとは？の手作り小冊子を渡しますので、自分で考えたボランティアの内容を体験教室の時間内で発表・実施してください。 ※自分の考えを信じチャレンジしてください。												
体験実施日	7月	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
				○	○	○						○	
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	○	○						○	○	○			
	【備考】 ・1日から参加可(最大3日まで) ・1教室に2名												
体験実施時間	月および火・午前:9:15~11:45 月・午後:12:45~15:15 水・午前:8:45~11:15												
体験実施場所	月・午前:元一中町会館 月・午後:元郷やすらぎの家 火・午前:領家4・5丁目町会館 水・午前:朝日東公民館												
集合時刻	月・午前:9:10 月・午後:12:40 火・午前:9:10 水・午前:8:40												

集合場所	月・午前:元一中町会館 月・午後:元郷やすらぎの家 火・午前:領家4・5丁目町会会館 水・午前:朝日東公民館
終了時刻	月・午前:11:45 月・午後:15:15 火・午前:11:45 水・午前:11:15
受講生服装	運動ができる服装(ジャージ、スニーカー可)
受講生持ち物	水分、汗拭きタオルあるいはハンカチ
交通費	各自でご用意ください
昼食について	各自でご用意ください
荒天時の対応	事前に台風などで開催当日に警報が出された場合は中止。その他、気象条件により来場に際し危険を伴う可能性がある場合は、開催当日の1時間前に連絡をする。
緊急連絡先	氏名 TEL 携帯
事前説明	なし
注意事項	
交通手段	各会場自転車もしくは徒歩
現地までの地図	

NO. 41

施設・団体名	川口ボッチャクラブ サンシャイン														
対象者	中学生				高校生				18歳以上(高校生除く)						
受入れ可能人数 (1日あたり)	6人				検便				不要						
代表者名(ふりがな)															
担当者名(ふりがな)															
担当者連絡先	〒 TEL FAX E-mail														
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	ボッチャを通しての地域の高齢者との交流、健康増進を図っています。														
体験内容	①7月28日(金)「元気倶楽部」とボッチャ交流 ②8月4日(金)「安行東ボッチャ会員」とボッチャ交流														
体験実施日	7月	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月				
								○							
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
				○											
	【備考】 どちらか1日														
体験実施時間	13:00～16:00(3H)														
体験実施場所	安行東公民館2F会議室														
集合時刻	13:00														

集合場所	体験実施場所と同じ
終了時刻	16:00
受講生服装	動きやすい服装
受講生持ち物	水分補給用の飲料水
交通費	各自負担
昼食について	昼食後集合してください。
荒天時の対応	室内ですので心配はいりません。 台風等が予想される場合は中止になります。
緊急連絡先	氏名 TEL 携帯
事前説明	なし
注意事項	交通の便が悪いです。遅れる場合は連絡をください。 また、体調が悪いときは欠席の連絡を必ずしてください。
交通手段	川口駅より安行出羽行き乗車 「川口緑化センター」下車 徒歩1分
現地までの地図	

NO. 42

施設・団体名	いきいき美活体操幸栄チーム														
対象者	中学生			高校生			18歳以上(高校生除く)								
受入れ可能人数 (1日あたり)	6人			検便			不要								
代表者名(ふりがな)															
担当者名(ふりがな)															
担当者連絡先	〒 TEL FAX E-mail														
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	いきいき美活体操(百歳体操)は、ご高齢者を対象とし、 おもりを使いゆっくりと体を動かす筋力アップ体操です。														
体験内容	☆ボランティアの活動内容:理解・把握 ☆いきいき美活体操の実施:体操の実体験 ☆いっしょに楽しくからだを動かしてみませんか。														
体験実施日	7月	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月				
						○									
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
			○								○				
	【備考】 1日から参加可(最大3日まで)														
体験実施時間	9:20~11:50(2時間30分)														
体験実施場所	幸栄公民館														
集合時刻	9:20														

集合場所	幸栄公民館受付
終了時刻	11:50
受講生服装	体操ができる動きやすい服装
受講生持ち物	筆記用具、水分(水筒、ペットボトル等)
交通費	
昼食について	
荒天時の対応	公民館が閉鎖の場合は中止
緊急連絡先	氏名 TEL 携帯
事前説明	当日、会場にて
注意事項	
交通手段	川口駅より徒歩(東口徒歩約10分)
現地までの地図	

NO. 43

施設・団体名	コミュニティーサロン 喜楽里															
対象者	中学生			高校生			18歳以上(高校生除く)									
受入れ可能人数 (1日あたり)	2人			検便			不要									
代表者名(ふりがな)																
担当者名(ふりがな)																
担当者連絡先	〒 TEL FAX E-mail															
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	高齢者の交流サロンを月2回開催し、お喋り、体操、歌、ゲーム、健康講座、小物づくり、レクリエーション等、地域包括支援センターとも連携し、元気づくりのお手伝いをしている。															
体験内容	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の方々との交流(お話相手・レクリエーション等参加) ・ゲーム大会準備 ・椅子テーブルのセッティング、片付け等 															
体験実施日	7月	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月					
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
火		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
			○													
	【備考】															
体験実施時間	13:30～15:30															
体験実施場所	西公民館(川口市飯塚2-3-3)2階 会議室1															
集合時刻	12:50															

集合場所	西公民館 1Fフロア
終了時刻	16:15
受講生服装	清潔な服装
受講生持ち物	名札(学校等の名札)筆記用具
交通費	各自負担
昼食について	なし
荒天時の対応	雨天時も通常通り実施。 荒天時は当日9時までに連絡
緊急連絡先	氏名 TEL 携帯
事前説明	なし
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・サロンの皆さんは80代の方が殆どですが明るくお元気な方ばかりです。皆さんお喋りが大好き！耳が遠い方もいらっしゃるので大きな声でゆっくり話かけてくださいね。どんな子供時代を送られたか、戦時中は等、興味深い話が聞けると思います。知りたいことを事前に纏めてお話をお聞きするのもいいと思います。 ・レクリエーション等、一緒に参加する事で若い方と違い身体も不自由の点が多く、皆で楽しく過ごす為のサポート宜しくお願いします。 ・分からないことは何でもスタッフに聞いて下さい。参加してよかったと思えるような楽しい1日にしたいと思っています。 <p>*お会いできるのを楽しみにしています。</p>
交通手段	JR川口駅西口より徒歩5分(2つ目信号)
現地までの地図	

NO. 44

施設・団体名	ボランティアあろま☆いりあ														
対象者	中学生				高校生				18歳以上(高校生除く)						
受入れ可能人数 (1日あたり)	5人				検便				不要						
代表者名(ふりがな)															
担当者名(ふりがな)															
担当者連絡先	〒 TEL FAX E-mail														
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	高齢者施設へお伺いして、アロマトリートメントをする活動をしています。														
体験内容	アロマセラピーの基礎知識を学んで簡単なトリートメント方法を練習します。 それらの知識、技術を利用して、このコロナ禍の中、どうやって活動したらいいのか 一緒に考えて8/10に発表してもらいます。														
体験実施日	7月	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月				
						○	○								
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	○	
	【備考】 7/27、28 トリートメント講習、講義 8/10 発表 ※3日間参加できる方														
体験実施時間	3日間いずれも13:00～17:00														
体験実施場所	川口市川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟 M4階														
集合時刻	13:00														

集合場所	川口市川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟 M4階
終了時刻	17:00
受講生服装	動きやすい服装
受講生持ち物	フェイスタオル2枚
交通費	各自負担
昼食について	
荒天時の対応	基本的に雨天でも開催 何らかの事情で中止になる場合は2時間前までに連絡します。
緊急連絡先	氏名 TEL 携帯
事前説明	なし
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・体調の悪い場合は無理せず休んで下さい。 ・遅刻、欠席をする場合は必ず担当者に連絡をして下さい。 ・肌につけるものでアレルギーがある場合や喘息など身体に持病をお持ちの場合はご相談下さい。
交通手段	川口駅東口より徒歩2分
現地までの地図	