

中央市社会福祉協議会



ボランティアだより

第 121 号

令和 8 年 8 月発行



災害ボランティアセンター運営協力員養成講座

災害時に、災害ボランティアセンターの運営に協力いただけるボランティアを養成します。災害に備えて学んでいきましょう。

スタート編（初めて受講される方）	
第1回	9月2日（水）午後7時～9時 【災害ボランティアとは】
第2回	9月8日（火）午後7時～9時 【災害ボランティアセンターとは】
第3回	9月16日（水）午後6時30分～9時 【災害ボランティアセンター設置運営訓練】
第4回	9月30日（水）午後7時～9時 【災害ボランティアセンター図上訓練】
第5回	10月6日（火）午後7時～9時 【災害とは～被災地の実情を通じた備え～】
スキルアップ編（過去3年以内に受講された方）	
第1回	9月9日（水）午後7時～9時 【フェーズの変化に伴う災害ボランティアセンターの対応】
第2回	9月16日（水）午後6時30分～9時 【災害ボランティアセンター設置運営訓練】
第3回	10月1日（木）午後7時～9時 【災害ボランティアセンター図上訓練】



〈講師〉 特定非営利活動法人 災害・防災ボランティア未来会 代表 山下博史 氏
山梨県社会福祉協議会 災害ボランティア・福祉支援センター 根津敬太 氏
〈場所〉 玉穂総合会館（中央市下河東 620）

※その他の詳細につきましては QR コードからホームページを御覧ください。

グリーフケア特別公開講座

誰にでも起こりうる「喪失」と向き合いながら、自分自身や大切な人の気持ちを理解するきっかけとして、やさしく学べる公開講座を開催します。

日時	8月23日（日）午後1時～4時30分		
第1部	『詩』～かなしみと言葉 / 『歌』～なぐさめと音楽 【講師】 儀賀理暁（ぎか まさとし）氏 埼玉医科大学総合医療センター緩和医療科・呼吸器外科教授 森川和珠（もりかわ わこ）氏 椋山女学園大学 人間関係学部 人間共生学科准教授 NPO 法人いのちのケアネットワーク代表理事		
第2部	グリーフケア支援者養成講座説明会 【講師】 伊藤高章（いとう たかあき）氏 上智大学グリーフケア研究所客員所員 ※支援者養成講座に受講希望の方は、説明会にご参加ください。 【日程】①9月13日 ②10月25日 ③11月29日（全日午前10時30分～午後4時30分）		
主催	中央市社会福祉協議会		
協力	NPO 法人いのちのケアネットワーク / ホッとスペース Myu		
対象	・グリーフ（喪失）を学びたい方 ・ご自身や身近な人のグリーフが気になっている方		
場所	玉穂生涯学習館 ※駐車は玉穂総合会館		
定員	100 名	参加費	無料
申込方法	電話、FAX、メール、QR コード ※8月20日（木）締切		



『大切な人を想う会』

大切な人との別れによる悲しみや
思いを語り合い、互いに支え合う
場として「大切な人を想う会」を
開催します。

日 時
8月29日（土） 午後1時30分～3時30分
場 所
玉穂総合会館 多目的室 1-1

健康まなびや



◆椅子ヨガ教室◆

姿勢を整え、深い呼吸とポーズで身体と向き合う『ご自愛ヨガ』です。

日 時	9月2日(水) 午後2時～3時30分
場 所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	● 長めのフェイスタオル(運動で使用) ● 動きやすい服装 ● 運動靴
定 員	40名
講師名	窪田真弓 氏



◆自彊術教室◆

呼吸運動・全身の体操・按摩手技を用いて、心身ストレス解消等に効果がある運動療法です。

日 時	9月9日(水) 午後2時～3時30分
場 所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	● ヨガマット(またはバスタオル) ● フェイスタオル ● 上履き
定 員	40名
講師名	中島愛子 氏

福祉用具・福祉車両を貸し出します！

車いす等の福祉用具や車いすに乗ったまま乗降することができるスロープ付き軽自動車を貸し出しています。

詳細は中央市社協まで。



【申込開始】8月7日(金)9時～
※中央市在住の65歳以上の方を対象としています。
※交通手段のない方は送迎があります。(定員あり)

◆リンパ体操教室◆

リンパの流れを良くして、【免疫・代謝・体温】のアップを目指しましょう！

日 時	9月15日(火) 午後2時～3時30分
場 所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	● 動きやすい服装
定 員	40名
講師名	井上利子 氏

◆足つぼマッサージ教室◆

鍼灸マッサージ師の指導のもと、足裏にある全身反射区を刺激して、心と身体をケアしませんか？

日 時	9月30日(水) 午後2時～3時30分
場 所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	● 日本手ぬぐい ● 上履き ● 五本指ソックス(裸足が嫌な方) ● 膝上までまくれる服装
定 員	25名
講師名	藤森恵美 氏



あんしんサポートセンター 8月の相談日

《結婚相談所》

日時	①8月8日(土) 午前10時～午後3時 ②8月19日(水) 午後6時～8時
----	--

《成年後見相談》

日時	8月18日(火) 午後1時～3時
----	------------------

(会場) 玉穂総合会館 (利用料) 無料



中央市結婚相談所

ハロウィン婚活

ハロウィン気分を楽しみながら、素敵な出会いを見つけてみませんか？

日時 9月12日(土)
午前11時～午後2時
場所 玉穂総合会館 (中央市下河東 620)

① タイムスケジュール

- ① 1対1のトークタイム
- ② ランチ&スイーツ
- ③ フリータイム
- ④ マッチングタイム



対 象	25歳～45歳の 山梨県在住の独身の方 男女各7名
参加費	男性 4,000円 女性 1,000円 ※女性は友人と2人以上の参加で1人500円
持ち物	身分証明書 ※運転免許証、マイナンバー等
申込方法	専用フォーム →→→ または、電話申込
締め切り	8月28日(金) まで

SCAN HERE



全ての事業の問合せ、予約は下記までお願いします

【発行・編集】 中央市社会福祉協議会
【住 所】 中央市下河東620
【電 話】 055-274-0294
【FAX】 055-274-0319
【メー ル】 borasen@chuo-shakyo.or.jp
【ホームページ】 <https://chuo-shakyo.or.jp/>

ホームページは
こちら！



この広報紙は一部、赤い羽根共同募金により発行されています。