

※太枠の中を記入してください。

受付日：令和6年4月24日

受付No. R06-07

## ボランティア募集情報周知依頼

団 体 名	あおもり「杖なし会」		
代 表 者 氏 名	会長 佐々木弘		
住 所	〒030-0962 青森市佃 3-5-27		
電 話 番 号	090-8782-6801	F A X	なし
ホ ー ム ペ ー ジ U R L	なし		
<b>1 ボランティア概要（※記入欄が不足する場合は、裏面に記載すること）</b>			
(1) 活動の名称・目的・内容など			
あおもり「杖なし会」は、介護予防を目的とした65歳以上の地域住民による自主組織です。今年で設立20年になる会員数約70名の会です。筋力向上トレーニングやバランストレーニング・ウォーキングなどを中心に行い、高齢者の心身の健康維持・増進を図っています。週2回月曜・木曜の午前に実施。			
(2) ボランティア参加者の作業内容（具体的に）			
高齢者の筋力向上のためのマシンの補助（決められた重さや位置に設定するなど）、バランストレーニング等の転倒防止のための補助、ニュースポーツの備品準備や片付けなど			
(3) ボランティア活動に係る事前準備物・服装等の注意事項			
体育館内で履く内履き。動きやすい服装			
<b>2 ボランティア募集内容（※記入欄が不足する場合は、裏面に記載すること）</b>			
(1) 募 集 人 数	5名～10名程度		
(2) 募 集 期 間	令和6年4月25日（木）～令和7年3月31日（月）月曜・木曜のみ		
(3) 活 動 期 間	令和6年4月25日（木）～令和7年3月31日（月） 集合・解散時間 10時00分集合～12時00分散（途中参加可）		
(4) 活 動 場 所	青森県立保健大学 体育館 1階・2階		
(5) 活動場所までの交通手段	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現地集合</li> <li>交通費の支給： 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無</li> <li>※交通費を支給する場合は支給条件・金額等を裏面に記載すること。</li> <li>・送迎なし</li> <li>往路 集合場所・時間：</li> <li>復路 集合場所・時間：</li> </ul>		
(6) 主催者のボランティア保険加入	<input checked="" type="radio"/> 有（保険の名称： スポーツ安全保険 ） ・ 無		
(7) 申 込 方 法	電話： 090-8782-6801 三浦まで ・電話に出れないときは折り返し電話いたします ・ショートメッセージでの連絡も可能		
(8) 申込必要事項 (①・②は必須)	① 氏名・学籍番	② 電話番号	③
	⑤	⑥	⑦
調整窓口となる本学	<input checked="" type="radio"/> 有 ・ 無		

教職員・学生の有無	「有」の場合	調整者氏名	看護学科 千葉敦子教授	備考	
<b>3 申込み・問い合わせ先</b>					
担当部署・担当者氏名：					
電話：		FAX：		メール：	
(※電話受付時間 平日・土・日・祝日 時 分 ~ 時 分)					

(裏面)

<b>その他・備考</b>	
<p>あおもり「杖なし会」は、月曜・木曜 10 時～12 時まで保健大学体育館で活動しています。活動内容は主に下記ようになります。ボランティア活動は、杖なし会活動時間内で協力可能な時間で構いません。</p> <p>【活動の流れ】</p> <p>9 時 30 分 会員集合、バイタル測定</p> <p>10 時 00 分 準備運動</p> <p>10 時 30 分 マシントレーニング 体育館 2 階のマシン 6 台使用 使用しているマシン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ローイング</li> <li>・レッグエクステンション</li> <li>・クランチ</li> <li>・ヒップアブダクション</li> <li>・リカンベント</li> <li>・チェストプレス</li> </ul> <p>11 時 00 分 バランストレーニング、ウォーキング、ボールやセラバンドを使った運動など ニュースポーツ（モルック、フィンボールなど） 体育館 1 階使用</p> <p>11 時 30 分 クールダウン（ストレッチなど）</p> <p>11 時 45 分 後片付け</p> <p>【学生ボランティアに関する問い合わせ】</p> <p>あおもり「杖なし会」 三浦純子 090-8782-6801</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・電話に出れないときは折り返し電話いたします</li> <li>・ショートメッセージでの連絡も可能</li> </ul>	

### 【提出・問い合わせ先】

青森県立保健大学 ヘルスプロモーション戦略研究センター  
〒030-8505 青森市大字浜館字間瀬 58-1  
TEL：017-765-4085 FAX：017-765-2021  
E-Mail：volunteer@auhw.ac.jp

事務局記載欄	
区分	正課 / 学校行事 / 正課・学校行事以外