

きたろー通信

平成29年度 第10号

平成30年3月発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北老人福祉センター

(馬場一丁目5-5)

27-6701

地域で輝き★ 知って・防げる！

シニア世代のみなさんが地域の中で、健康で明るく、楽しい生活を送っていただくために、センターでは、「居場所と出番」をキャッチフレーズに、生きがいづくり、支え合い、健康増進・介護予防など幅広い講座を開催してきました。

今年度の最終講座となった「シニア期の楽しみ方講座」では、公益社団法人彦根市シルバー人材センターの横田英二理事長を講師にお迎えし「人生100年時代」をテーマに“健康寿命の秘訣”や“シニア世代の活躍”などを伝授いただきました。特に、孤立や体力低下の原因となる閉じこもりに注意し、外に出ることを意識し、趣味や特技を通じた仲間づくりを是非してほしいと力説されました。なるほど・・・そだね～！

また「生活習慣病予防講座」では、彦根市健康推進課の保健師さんから『新たな国民病』とまで称される“慢性腎臓病”に関して、原因や予防するための生活習慣の見直し方法を学



シニア期の楽しみ方講座



生活習慣病予防講座



お知らせコーナー

FINAL!

♪うたごえひろばのご案内♪

期 日 3月16日(金)

時 間 13:30~14:30

たくさんの“ありがとう”!

各講座受講者必見!

★つながり交流会のご案内★

期 日 3月30日(金)

時 間 13:30~15:00

新たな交流の“きっかけ”!

クラブ活動 リレー紹介!

今月は・・・ 大正琴

『^{らっ}楽^{きん}琴^{かい}会』です!

♥ クラブからのメッセージ ♥

活動日 毎週月曜日
9時30分～正午

会員数 現在6名です。

童謡、唱歌、歌謡曲等なつかしい曲を弾いています。

昨年10月から2名の仲間が増え、和やかに練習しています。

是非、教室をのぞいて下さい!



～風流しゃれかるた～

- ・老朽化 柱ない家 走らない
- ・妻言った 夫がめでたい おとがめを
- ・ルンルンで 子を支援して 甲子園
- ・町医者を 払わず出てまい 待ちんしゃい
- ・恵方巻 食べずおにぎり 鬼を斬り
- ・小姑が 小銃とナイフ 持つ夢を

～お知らせ～

4月から金亀体操の実施時間が変わります!

実施日 毎週金曜日(祝日を除く)

時間 午前9時～午前9時50分

会場 北老人福祉センター2階 集会室

※ 地域包括支援センター「ハピネス」との
共催事業です。(相談もお受けします)

4月から「ふれあいシネマ」の上映日と時間が変わります!!

毎月第3金曜日 13時～15時 2階・集会室



3月のシネマ情報

偶数月(邦画)・奇数月(洋画)

今月は、『CHICAGO シカゴ』
上映日 3月15日(木) 10時から
会場 彦根市北老人福祉センター
その他 申し込み不要 無料
～ご来場をお待ちしております!!～