

令和5年度
＜4月～9月＞

各種講座・教室開催案内

彦根市北老人福祉センター

北老人福祉センターでは、『居場所とチャレンジ』をキャッチフレーズに、生きがいづくり、健康増進、介護予防など幅広い講座等を計画しています。本年度（前半）の取り組みは下表のとおりです。

※彦根市内在住で、60歳以上の方が対象です。

講座・教室等	内 容	開 催 日 時	備 考
1 ① ウオーク 歴史的探訪	彦根の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましよう。（当センターから近距離の歴史ヒストリアを見聞！）	5月26日（金） 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 15名 ※ 4月3日から受付
2 ① 脳 チェク 認知症講座	認知症についての正しい知識を学びましよう。※タッチパネルによる脳の健康チェックができます。	5月30日（火） 13時30分～15時	・受講料 無料 ・定員 12名 ※ 4月3日から受付
3 ① 寄せ植え 教室	季節の植物で、寄せ植えを行います。そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか？	6月23日（金） 9時30分～11時	・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 6月1日から受付
4 ① 健康 コープ 教室	『健康寿命』をメインとした教室 ・健康かんたんレシピ ・記憶力ゲーム ・健康寿命クイズ など	7月28日（金） 10時30分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※ 6月1日から受付
5 ① 健康 ヤクルト 教室	『健康は腸から』 ・腸の健康と乳酸菌 ・手のひら栄養法 ・おなか元気体操 など	8月29日（火） 10時30分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※ 8月1日から受付
6 ① 防災 シニア 講習会	今年、関東大震災から丸100年。これまでの常識が通用しない災害が頻発。シニアだからこそ、知っておきたい災害への備え。	9月1日（金） 13時30分～ 14時30分	・参加費 無料 ・定員 12名 ※ 8月1日から受付
7 ② 寄せ植え 教室	季節の植物で、寄せ植えを行います。そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか？	9月8日（金） 9時30分～11時	・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 8月1日から受付
8 ② 予 防 特 殊 教 室 詐 欺	架空料金請求詐欺やキャッシュカードをだまし取る預貯金詐欺の被害を予防する対策を寸劇を交えて説明。	9月13日（水） 10時～11時	・受講料 無料 ・定員 30名 ※ 8月1日から受付
9 ② 健 康 コ ー プ 教 室	フレイル（虚弱）をメインとした教室。頭の体操クイズ、ちょっと知りたい豆知識 ほか	9月22日（金） 10時30分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※ 8月1日から受付

申込み・問い合わせ先 受講案内ちらしは、当センターに設置しています。
彦根市馬場一丁目5-5 彦根市北老人福祉センター TEL 27-6701

令和5年度

<10月～翌3月>

各種講座・教室開催案内

彦根市北老人福祉センター

北老人福祉センターでは、『居場所とチャレンジ』をキャッチフレーズに、生きがいづくり、健康増進、介護予防など幅広い講座等を計画しています。本年度（後半）の取り組みは下表のとおりです。

※彦根市内在住で、60歳以上の方が対象です。

講座・教室等	内 容	開 催 日 時	備 考
10 健康教室③ コープしが	『食生活』をメインとした教室 ・ビタミンとアンチエイジングのクイズ ・健康かんたんレシピ ほか	10月18日（水） 10時30分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※ 10月2日から受付
11 ウオーキング② 歴史探訪	彦根の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましよう。（当センターから近距離の歴史ヒストリアを見聞！）	10月27日（金） 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 15名 ※ 10月2日から受付
12 健康教室② ヤクルト	『快適な睡眠のための健康管理』 ・不眠予防と睡眠の質を高める ・腹式呼吸や効果的なツボ押し ・おなか元気体操 など	11月7日（火） 10時30分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※ 10月2日から受付
13 認知症講座② 脳の健康 チェック付	認知症についての正しい知識を学びましよう。※タッチパネルによる脳の健康チェックができます。	11月24日（金） 13時30分～15時	・受講料 無料 ・定員 12名 ※ 10月2日から受付
14 活動紹介展 ハピネス	いきいきクラブ作品展示、パネル展示、北デイサービスセンター社会貢献活動紹介、地域包括支援センター啓発など	11月30日（木） 9時～15時	申込不要・入場無料 どなたでもご覧いただけます。
15 寄せ植え 教室③	季節の植物で、寄せ植えを行います。そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか？	12月22日（金） 9時30分～11時	・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 12月1日から受付
16 生活習慣病 予防講座	運動や食生活など、日々の生活習慣を見直す大切なポイントを学びます。 ※2月は生活習慣病予防月間！	令和6年 2月9日（金） 13時30分～ 14時30分	・参加費 無料 ・定員 12名 ※ 12月1日から受付
17 寄せ植え 教室④	季節の植物で、寄せ植えを行います。そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか？	令和6年 3月22日（金） 9時30分～11時	・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 2月1日から受付
18 ウオーキング③ 歴史探訪	彦根の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましよう。（当センターから近距離の歴史ヒストリアを見聞！）	令和6年 3月22日（金） 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 15名 ※ 2月1日から受付

申込み・問い合わせ先 受講案内ちらしは、当センターに設置しています。
彦根市馬場一丁目5-5 彦根市北老人福祉センター TEL 27-6701