

令和6年度
 <4月～9月>

いきいきワクワク講座・教室受講案内

※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 | 予 防 教 室 ミ ニ 体 操 介 護 | 健康づくりは“自分事”！ 健康寿命を延ばし、楽しく過 して「老化」の速度を遅らせよう！ | 5月21日（火） 10時～11時 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 4月15日から受付 |
| 2 | ウ オ ー ク 歴 史 探 訪 ① | 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ょ う。（当センターから近距離の歴 史ヒストリアを見聞！） | 5月24日（金） 13時～15時 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 4月15日から受付 |
| 3 | 付 講 座 チ エ ッ ク 脳 の 健 康 認 知 症 | 認知症についての正しい知識を学 びましょう。※タッチパネルによ る脳の健康チェックができます。 | 6月18日（火） 10時～11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 4月15日から受付 |
| 4 | し が コ ー プ 健 康 ① 教 室 | 『健康寿命』をメインに！ ①健康かんたんレシピ ②記憶力ゲーム ③健康寿命クイズ など | 6月19日（水） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 4月15日から受付 |
| 5 | 寄 せ 植 え ① 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28日（金） 10時～11時 | ・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 6月3日から受付 |
| 6 | 健 ヤ ク ル ト ① 教 室 | 『熱中症予防』 高齢者は、熱中症になると重症化 しやすいと言われています。対策 を学び暑さに負けない体づくり！ | 7月23日（火） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 6月3日から受付 |
| 7 | し が コ ー プ 健 康 ② 教 室 | フレイル（虚弱）をメインに！ ①3つのポイントクイズ ②お家で作れるかんたんレシピ ③腰掛けたまま「かかと運動」 | 8月21日（水） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 7月16日から受付 |
| 8 | 交 通 安 全 高 齢 者 ① 教 室 | 高齢者の交通事故ストップ！！ 1. 動画で見る交通安全啓発 2. チャレンジ交通ルールクイズ | 8月23日（金） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 7月16日から受付 |
| 9 | 災 体 験 型 防 ① 講 習 会 | “災害は忘れぬうちにやってくる” 1. 地震災害に備えて（講義） 2. 防災クイズで意識の高揚！ | 9月3日（火） 13時30分～ 14時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 8月1日から受付 |
| 10 | 健 ヤ ク ル ト ② 教 室 | 『健康は腸から』 ①腸の健康と乳酸菌 ②手のひら栄養法 ③おなか元気体操 など | 9月24日（火） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 8月1日から受付 |
| 11 | 寄 せ 植 え ② 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27日（金） 10時～11時 | ・材料費 1,500円 ・定員 12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6年度
 <10月～3月>

いきいきワクワク講座・教室受講案内

※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 |
|---|--|--------------------------------|--|
| 12 し が コ ー プ ③ 健 康 | 『喉の老化』をメインに！ ①喉の老化チェック ②お家で作れる簡単レシピ ③喉の老化、記憶カクイズ | 10月23日（水） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 9月17日から受付 |
| 13 ウ 歴 オ ー ② 史 探 ク 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25日（金） 13時～15時 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 9月17日から受付 |
| 14 予 特 防 殊 教 詐 室 欺 | 巧妙かつ悪質な特殊詐欺被害を、身近な事例を通して未然に防ぐ方策や安心して暮らせる地域づくりの役割を学びます。 | 11月19日（火） 10時～11時 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 10月15日から受付 |
| 15 健 ヤ 康 ク ル ③ 教 室 ト | 『快適な睡眠のための健康管理』 ①不眠予防と睡眠の質を高める ②腹式呼吸の効果的なツボ押し ③おなか元気体操 など | 11月26日（火） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 10月15日から受付 |
| 16 で 方 認 講 支 を 知 座 え 地 症 域 の | 「認知症」って？ ①正しい知識、②関わり方、③ご家族の気持ちなど。そして・・・安心して暮らせる地域づくり | 12月17日（火） 10時～11時 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 10月15日から受付 |
| 17 寄 せ 植 え ③ 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？ <お正月編> | 12月27日（金） 10時～11時 | ・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 10月15日から受付 |
| 18 災 体 講 験 習 型 会 防 ② | 『災害時に役立つモノづくり』ダンボール2個を使用して、1個のトイレを作ります。 ※受講者による共同作業です！ | 3月7日（金） 13時30分～ 14時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 1月15日から受付 |
| 19 し が コ ー プ ④ 健 康 | ぱくっと試食付き健康教室 ①野菜クイズ ②健康レシピの紹介 ③「人参と竹輪のきんぴら」試食 | 3月12日（水） 10時30分～ 11時30分 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 1月15日から受付 |
| 20 ウ 歴 オ ー ③ 史 探 ク 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！） | 3月21日（金） 13時～15時 | ・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 1月15日から受付 |
| 21 寄 せ 植 え ④ 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？ | 3月28日（金） 10時～11時 | ・材料費 1,500円 ・定員 12名 ※ 1月15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

<ふら～っと お立ち寄り情報>

- ・きたろーMOVIE 毎月第2金曜日 10時～ 偶数月「邦画」・奇数月「洋画」
- ・納涼シネマ 7月31日 ・年忘れシネマ 12月25日 ・SPRINGシネマ 3月26日（水曜 10時）
- ・ジャズdeまったり 毎月第3木曜日 正午～13時 ジャズをBGMに静かなひとときを
- ・聴く読書会 毎月第4金曜日 13時30分～14時30分 「日本の名作文学」