

9月&10月開催 いきいきワクワク

講座・教室ご案内



ヤクルトさんの健康教室 part 3

－ 快適な睡眠のための健康管理 －

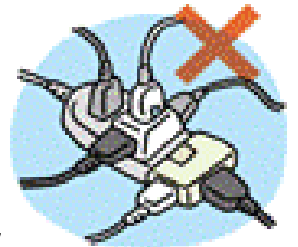
日 時 9月16日(火) 10時30分～
 会場 彦根市北老人福祉センター・2階
 内容 ① 不眠予防と睡眠の質を高める
 ② 腹式呼吸の質を高める ③ おなか元気体操
 講師 京滋ヤクルト販売(株) 八日市営業所スタッフさん
 定員 20人(申込順) ※8月15日から受け付け



楽しく電気を学ぶ教室

－ 家庭での安全使用&節電対策 －

日 時 10月8日(水) 13時30分～
 会場 彦根市北老人福祉センター・2階
 内容 ① 家庭での身近な電気使用安全
 ② 家庭での節電対策 ほか
 講師 一般財団法人関西電気保安協会企画部広報担当さん
 定員 20人(申込順) ※9月1日から受け付け



コープしがさんの健康教室 part 3

－ 「喉の老化」をメインに －

日 時 10月15日(水) 10時30分～
 会場 彦根市北老人福祉センター・2階
 内容 ① 喉の老化チェック ② 家庭で作れる簡単レシピ
 ③ 喉の老化記憶力クイズ
 講師 生活協同組合コープしがキッチンカースタッフさん
 定員 20人(申込順) ※9月16日から受け付け

