

令和3年度

事業案内・講座受講生募集

彦根市北老人福祉センター

北老人福祉センターでは、『居場所と出番』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。本年度の取り組みは下表のとおりです。どうぞ、ご参加ください。

※彦根市内在住で、60歳以上の方が対象です。

講座・行事名		内 容	開 催 日 時	備 考
1	脳チェック講座	認知症についての正しい知識、認知症の方への関わり方等を学びます。 ※パネルタッチによる脳の健康チェックもあります！	5月28日(金) 13時30分～15時	・受講料 無料 ・定員 12名 ※4月1日から受付
2	シニア世代の輝き方講座	人生100年時代！シニア世代が『居場所と出番』を見つけ、地域で輝く秘訣を伝授します。	6月25日(金) 13時30分～15時	・受講料 無料 ・定員 12名 ※4月1日から受付
3	いきいきクラブ活動体験教室	センターで活動しているクラブを見学・体験してみませんか。新しい楽しみが見つかるかもしれません。	7月1日～30日 平日9時～17時	・自由見学・体験 ※クラブにより開催日程が異なります。
4	防災・減災講座	災害に遭った時の対応を中心に学ぶとともに、炊き出しなどを体験します。 ※学区社協、自治会等とコラボします。	9月29日(水) 10時～12時	・受講料 無料 ・定員 30名
5	レクリエーション活動教室	シニア世代向けに心身の健康増進に役立つさまざまなレクリエーションを紹介します。	10月8日(金) 13時30分～15時	・受講料 無料 ・定員 12名 ※9月1日から受付
6	ウォーク① 歴史探訪	地域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。健康ウォークと歴史探訪を掛け合わせた企画part1です。	10月29日(金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※9月1日から受付
7	フラワーズ① アレンジ	季節の花をアレンジして、そのまま、玄関・床の間・リビングに飾ってみませんか。 ※クリスマスバージョン	11月26日(金) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※10月1日から受付
8	寄せ植え講座	さまざまな植物で、寄せ植えを行い、清々しい新年を迎えましよう！ ※正月バージョン	12月16日(木) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※10月1日から受付
9	新春たやれ会	思わず吹き出す「風流しゃれかるた」で初笑いしましょう！ 対象：シニア世代&子育て親子	令和4年 1月13日(木) 14時～15時	・参加費 無料 ※12月1日から受付

講座・行事名		内 容	開 催 日 時	備 考
10	生活習慣病 予防講座	運動や食生活、疲労、喫煙、飲酒など、日々の生活習慣を見直す大切なポイントを学びます。 毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です！	令和4年 2月4日(金) 13時30分～15時	・受講料 無料 ・定員 12名 ※12月1日から受付
11	防災 セミナー	これまでの常識が通用しない災害が頻発する昨今、シニア&シルバー世代だからこそ、念を入れた災害の備えを学びます。	令和4年 3月4日(金) 13時30分～15時	・参加費 無料 ・定員 12名 ※2月1日から受付
12	フラワー アレンジ 教室②	季節の花をアレンジして、そのまま、玄関・床の間・リビングに飾ってみませんか。 ※春の花バージョン	令和4年 3月11日(金) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※2月1日から受付
13	歴史探訪 ウォーク②	地域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。 健康ウォークと歴史探訪を掛け合わせた企画part2です。	令和4年 3月18日(金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※2月1日から受付
14	ふれあい シネマ	懐かしの映画、話題の作品など色々なジャンルを上映。 ※月ごと邦画と洋画を交互に上映	毎月第3金曜日 ① 10時～ ② 13時～	・参加費 無料 ・申し込み 不要
15	いきいき 金亀体操	椅子または床に座ってご自身のペースに合わせてできる30分程度の体操です。足腰の筋力を保ち介護予防につながります。	毎週金曜日 9時～9時50分	・参加費 無料 ・申し込み 不要
16	その場で できる ラジオ体操	毎日「ラジオ体操第1」の曲を流します。音楽に合わせて体を動かしてみませんか。 ※体調に合わせて無理なく行いましょう。	月曜日～金曜日 10時・正午 14時・16時	・参加費 無料 ・申し込み 不要
17	ハピネス ひろば	親子で手遊びをしたり、歌を歌ってリフレッシュしましょう ※0歳～未就学児と保護者が対象	毎週火曜日 (第5週を除く) 11時～12時	・参加費 無料 ・申し込み 不要
18	おもちゃ 図書館	子育て親子がゆっくり過ごせる場所です。センター開設時間内は自由に遊べます。 乳幼児が遊べるおもちゃや絵本があります。 ※0歳～未就学児と保護者が対象	月曜日～金曜日 9時～17時	・参加費 無料 ・申し込み 不要

申込み・問い合わせ先 **※受講案内チラシは、当センターに設置します。**

※ホームページからもご覧いただけます。

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 (FAX同)

彦根市社協

検索