

令和4年度

# 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・教室等		内 容	開 催 日 時	備 考
1	脳の健康 チェック付 認知症講座①	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27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	きたろーアカデミー塾長が伝授！ 『人生100年時代を生き抜く方程式』	5月31日(火) 10時～11時30分	・受講料 無料 ・定員 60名 ※4月1日から受付
3	囲碁で異世代 交流対局 (夏休み)	碁盤囲み熱戦！！ 県立彦根東高校囲碁部とハピネス 囲碁クラブとの異世代交流対局を 行います。	7月25日(月) 13時～17時	当日は、一般シニア 層向け「入門教室」 も併設。(若干名) (要事前申込) ※7月1日から受付
4	健康教室①	元気なうちから始めよう！ 介護予防のための「ミニ体操付き イキイキ健康の話し」で今からで きることを・・・！	7月29日(金) 13時～14時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※7月1日から受付
5	碁盤で異世 代交流対局 (夏休み)	碁盤囲み熱戦！！ 県立彦根東高校囲碁部とハピネス 囲碁クラブとの異世代交流対局を 行います。	8月22日(月) 13時～17時	当日は、一般シニア 層向け「入門教室」 も併設。(若干名) (要事前申込) ※8月1日から受付
6	高齢者交通 安全教室	「交通ルール」に対する正しい知 識と安全運転の意識を高めましょ う	8月24日(水) 10時～11時	・受講料 無料 ・定員 30名 ※8月1日から受付
7	ハピネス フェスタ	シニアクラブ活動の集大成！ ステージ発表&作品展示 練習の成果をとくにご覧あれ！！	9月25日(日) 9時～15時	・観覧無料 ・申込不要 ※どなたでもご覧い ただけます
8	脳の健康 チェック付 認知症講座②	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！	10月14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
9	歴史探訪 ウォーク①	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ょ 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28日 (金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※10月1日から受付

講座・教室等		内 容	開 催 日 時	備 考
10	フラレンジ 教室①	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25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
11	健康教室②	元気なうちから始めよう！ 介護予防のための「ミニ体操付きイキイキ健康の話し」で今からできることを……！	11月29日 (火) 13時～14時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※10月1日から受付
12	寄せ植え 教室	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ょう！ ※正月バージョン	12月23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
13	囲碁で異世代 交流対局 (冬休み)	碁盤囲み熱戦！！ 県立彦根東高校囲碁部とハピネス囲碁クラブとの異世代交流対局を行います。	12月26日 (月) 13時～17時	当日は、一般シニア層向け「入門教室」も併設。(若干名) (要事前申込) ※12月1日から受付
14	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5年 2月10日(金) 13時30分～ 14時30分	・受講料 無料 ・定員 12名 ※12月1日から受付
15	口腔ケアと ブラッシング 教室	食生活と健康な日常生活を送るための正しい知識とデンタルケアを学びます。 ※ブラッシング指導もあります。	令和5年 2月24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
16	防災体験型 教室	<今すぐできる減災への備え> 身近にあるモノを使って「防災グッズ」をつくります。	令和5年 3月10日(金) 13時30分～ 14時30分	・参加費 無料 ・定員 12名 ※2月1日から受付
17	ウォーク 歴史探訪 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5年 3月17日(金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※2月1日から受付
18	フラレンジ 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5年 3月24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

### 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。

※HPからダウンロードできます。★新企画「きたろーア카데미」は別途ご案内します。

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

