

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	しがこ 教室③ 健康	『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	ウ歴 ② オー ク 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	健康ヤ ② クル 教室 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	付チ脳 講座認エ ②知症ク 健康	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	紹介ハ 展活動 展ピ 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 教室③ 植え	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	け高 全交 教室 通 安 向	高齢者の交通事故ストップ！！ 1. 動画で見る事故誘発原因と回避 2. チャレンジ交通安全クイズ	令和6年 1月24日（水） 10時～11時	・受講料 無料 ・定 員 30名 ※ 12月15日から受付
17	生 予 防 講 座 生 活 習 慣 病	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時半～14時半	・参加費 無料 ・定 員 12名 ※ 12月1日から受付
18	寄せ 教室④ 植え	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
19	ウ歴 ③ オー ク 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
20	世囲 対基 局③ 交 流 異	彦根東高校&虎姫高校VSハピネス囲碁クラブ（シニア）交流対局	令和6年 3月25日（月） 13時～17時	見学OKです。

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