

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 ※終了しました！
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 ※終了しました！
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) 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) (要事前申込制) ※締め切りました。
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 高齢者交通 安全教室	高齢者の交通事故ストップ！ 危険予測トレーニング&VR(仮 想現実)横断歩行シミュレーショ ンを体験しませんか？ (滋賀県警本部、彦根警察署)	8月24日(水) 10時～11時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※7月25日から受付 ※当館利用者対象
6 ヤクルト 健康教室	「健康は腸から」！ 血管年齢測定、腸年齢チェック、 腸の健康と乳酸菌、手のひら栄養 法、おなか元気体操など	9月6日(火) 13時30分～ 14時30分	・受講料 無料 ・定員 30名 ※8月1日から受付
7 特別ゼミ ナール	彦根の環境を考えよう！～私たち は何をすべきか～ 美しい環境の彦根にするには・・ ※きたろーアカデミー(エコド ーム分野)フォローアップ編	9月28日(水) 10時00分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定員 20名 ※8月1日から受付
8 ハピネス いきいき クラブ活動 紹介展	作品展示コーナー、パネル展示、 活動紹介冊子の配布 デイサービスセンターの社会貢献 活動紹介コーナー、地域包括支援 センター啓発コーナーなど	9月29日(木) ～9月30日(金) 正午～翌15時	・観覧無料 ・申込不要 ※どなたでもご覧い ただけます
9 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

講座・教室等		内 容	開 催 日 時	備 考
10	ウォーク 歴史探訪 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28日 (金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※ 10月3日から受付
11	教室 ① フラワ ー 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25日 (金) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※ 10月3日から受付
12	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3日から受付
13	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よう！ ※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3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	しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼び、フレイル（虚弱）と大きく関わってきます。	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	教室 ② フラワ ー 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。 ※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」は別途案内中です！

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

