

特殊詐欺予防教室

— 巧妙な手口に騙されないで！ —

- 日時 11月19日（火） 10時～（約60分）
- 会場 彦根市北老人福祉センター・1階
- 内容
- ・身近な事例を通して
 - ・未然に防ぐ方策
 - ・安心な地域づくりの役割
- 講師 地域包括支援センターハピネス・社会福祉士
- 定員 20人（申込順）



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 11月26日（火） 10時30分～（約40分）
- 会場 彦根市北老人福祉センター・2階
- 内容
- ・不眠予防と睡眠の質を高める
 - ・複式呼吸の効果的ツボ押し
 - ・おなか元気体操 など
- 講師 京滋ヤクルト販売（株）八日市営業所スタッフ
- 定員 20人（申込順）

