

11月～12月 いきいきワクワク 講座・教室ご案内

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～

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 彦根市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～

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式会社スタッフ

定員 20人（申込順）

