

令和7年度
 <5月～10月>

いきいきワクワク講座・教室受講案内

※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 健康地域 センター 教室①	①知って安心！介護保険 どんな制度？どんなサービスがあるの？手続きの流れは？ ②一緒に介護予防！（スライドを見ながら脳トレーニング）	5月20日（火） 10時～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 4月15日から受付
2 ①ヤクルト 教室	『熱中症予防』 高齢者は、熱中症になると重症化しやすいと言われていています。対策を学び暑さに負けない体づくり！	5月27日（火） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 4月15日から受付
3 健康地域 センター 教室②	脳の健康チェック付き認知症講座 ①認知症への正しい知識を学ぶ。 ②タッチパネルを使って、自身の脳の健康チェックを行います。	6月17日（火） 10時～11時30分	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 5月15日から受付
4 しがこ 教室①	『健康寿命』をメインに！ ①健康かんたんレシピ ②記憶力ゲーム ③健康寿命クイズ など	6月18日（水） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 5月15日から受付
5 ②ヤクルト 教室	『健康は腸から』 ①腸の健康と乳酸菌 ②手のひら栄養法 ③おなか元気体操 など	7月22日（火） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 6月16日から受付
6 しがこ 教室②	フレイル（虚弱）をメインに！ ①3つのポイントクイズ ②お家で作れるかんたんレシピ ③腰掛けたまま「かかと運動」	8月20日（水） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 7月15日から受付
7 交通安全 教室	高齢者の交通事故ストップ！！ 1. 動画で見る交通安全啓発 2. チャレンジ交通ルールクイズ	8月22日（金） 10時～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 7月15日から受付
8 ③ヤクルト 教室	『快適な睡眠のための健康管理』 ①不眠予防と睡眠の質を高める ②腹式呼吸の効果的なツボ押し ③おなか元気体操 など	9月16日（火） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 8月15日から受付
9 学ぶ教室 楽しく 電気を	家庭での身近な電気使用安全・節電対策などを楽しく学びます。講師は、関西電気保安協会の電気保守のプロです！	10月8日（水） 13時30分～ 14時30分	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 9月1日から受付
10 しがこ 教室③	『喉の老化』をメインに！ ①喉の老化チェック ②お家で作れる簡単レシピ ③喉の老化、記憶力クイズ	10月15日（水） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※ 9月16日から受付

各講座・教室のお申し込み・お問い合わせ先

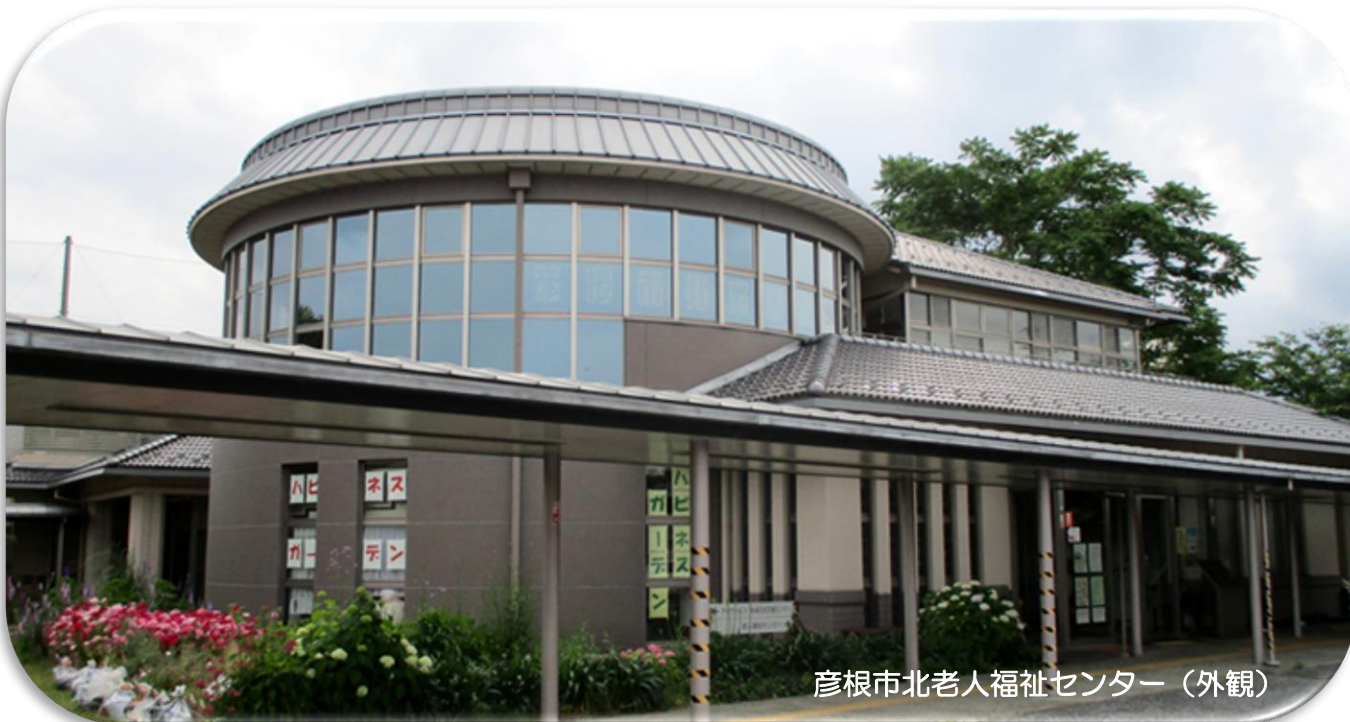
彦根市馬場一丁目5-5 彦根市北老人福祉センター TEL 27-6701

<ふら～っと お立ち寄り情報>

- ・きたろーMOVIE 毎月第2金曜日 10時～ 偶数月「邦画」・奇数月「洋画」
- ・納涼シネマ 7月31日（水） 10時～ 「母べえ」（邦画）
- ・ジャズdeまったり 毎月第3木曜日 正午～13時 ジャズをBGMに静かなひとときを
- ・聴く読書会 毎月第4金曜日 13時30分～14時30分 「日本の名作文学」

人生100年時代!!!

アクティブシニア・団塊の世代が活躍する場所
ここから100



彦根市北老人福祉センター（外観）



お問い合わせ先

彦根市馬場一丁目5-5

彦根市北老人福祉センター

TEL/FAX 27-6701

彦根市北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。