

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	健康ヤクルト 教室①	『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	健康ヤクルト 教室②	『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	健康ヤクルト 教室③	『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 電気	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」

令和7年度
＜11月～3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。

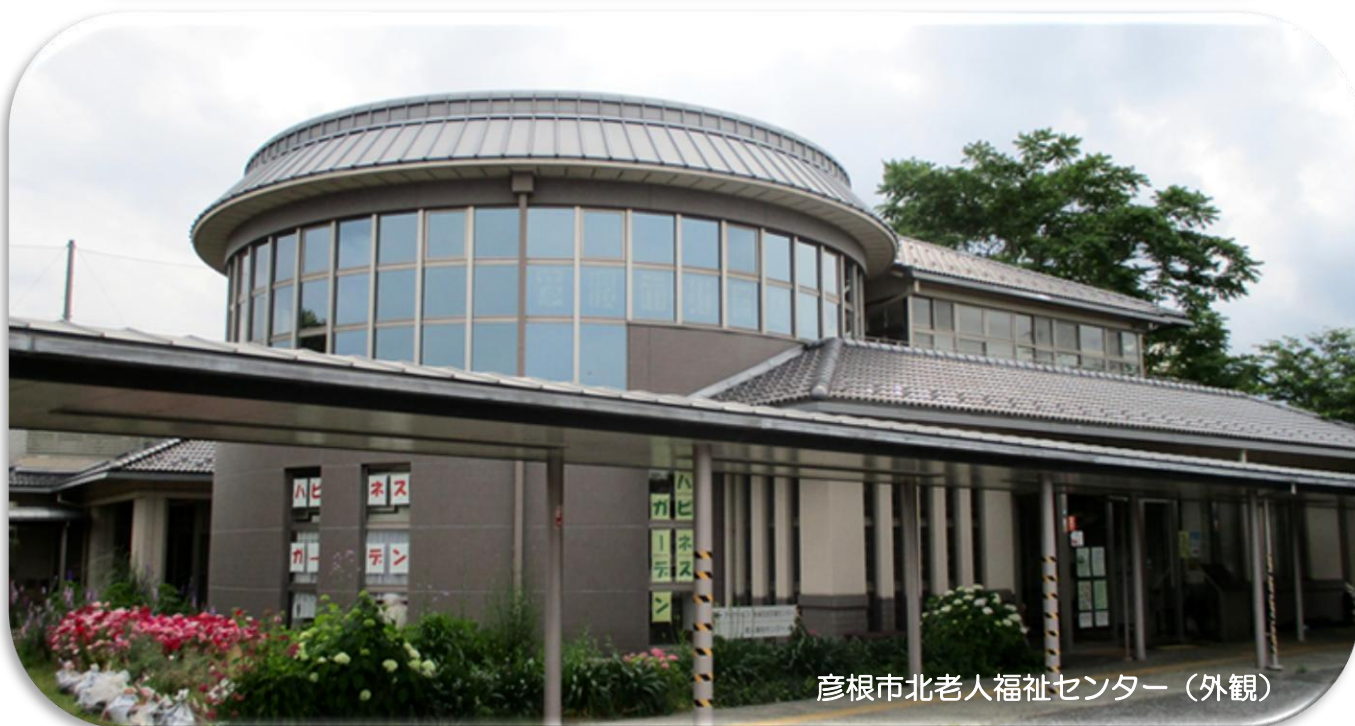
講座・教室等		内 容	開 催 日 時	備 考
11	歩木流多 き×型世 教室まス代 室ちマ交	滋賀大学生の協力を得て、多世代交流型の「スマホ」×「まち歩き」教室！ ※新たなカタチの共生社会の機会創出！！	11月4日（火） 10時～正午	・参加費 無料 ・定 員 20名 ※ 10月1日から受付
12	らり井 の伊 ①りお家 散寺ゆ 策ぶか	浄土宗圓常寺（城西学区）彦根城旧外堀を活かした庭園や仏師快慶作の阿弥陀如来立像（国指定重文）を拝観します！	11月4日（火） 13時～15時	・参加費 無料 ・定 員 20名 ※ 10月1日から受付
13	講災験りも 習・型参の 会減「加づ 」災防体く	身近にあるもので「防災グッズ」を作ってみましょう！！ ・ビニール袋（70ℓ）で雨合羽 ・新聞紙2枚で簡易スリッパ等	11月17日（月） 13時30分～ 14時30分	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※10月15日から受付
14	護「ハ地 講権ピ域 座利ネ包 」擁ス括	「消費者トラブルにご用心！」 通信販売・訪問販売・電話勧誘販売等悪質な事業者による勧誘、契約などの相談や被害が多発！！	11月18日（火） 10時～11時	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※10月15日から受付
15	健ヤ 康クル ④教 室ト	おなかの元気力 ①知って得する良い菌の増やし方 ②便秘を解消するには！ ③おなか元気体操	11月25日（火） 10時30分～ 11時30分	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※10月15日から受付
16	養ポ 認 成ー知 講ー症 座タサ	認知症を正しく知り、認知症をもつ人や家族、介護者の気持ちを理解する。決して他人事ではありません。一緒に支え合う一員になりませんか？	12月16日（火） 10時～11時	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※11月17日から受付
17	しコー がプ ④健康	野菜マメ知識健康教室 ①野菜の栄養を逃がさないPOINT ②野菜のマメ知識クイズ ③健康レシピの紹介	12月17日（水） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※11月17日から受付
18	寄お 教室せ 室植 え用	新年に相応しい花々で、迎春準備を行っては如何？ 長く楽しめるのも魅力のひとつ	12月19日（金） 10時～11時	・材料費 2,500円 ・定 員 12名 ※11月17日から受付
19	しコー がプ ⑤健康	ばくっと試食付き健康教室 ①野菜クイズ ②健康レシピの紹介 ③「人参と竹輪のきんぴら」試食	2月18日（水） 10時30分～11時	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※ 1月15日から受付
20	災ベ楽 教室るし ・減く 「災防学	「災害は忘れぬうちにやってくる・・・」そんな今だからこそ、「モシモ」から「イツモ」高めておきたい防災への備え！	3月3日（火） 13時30分～ 14時30分	・受講料 無料 ・定 員 20名 ※ 2月2日から受付
21	らり井 の伊 ②りお家 散寺ゆ 策ぶか	浄土宗安寺（城西学区）朱塗りの「赤門」が有名で、本尊の阿弥陀如来は淀君の念持佛。また、「彼岸白道の庭」（別名：白露の庭）も見どころです！	3月10日（火） 13時～15時	・参加費 無料 ・定 員 20名 ※ 2月2日から受付

申込み・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

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。