

2023年度 下期 (10月~3月)

いきいきセカンドライフ講座

~ずっと元気で幸せな毎日を!~

日にち	講座名	内容
10月19日 (木)	健康づくり講座 【講師：伊奈 俊博】	前期の講座では認知症予防を食事から考えました。今回は食事から運動へ、そして運動がどのように認知症予防につながるかを考えていつもの運動を見直してみましょう。
11月16日 (木)	ポッチャで遊ぼう 【講師：副島 哲】	ポッチャは運動能力に障がいのある競技者向けに考案されたスポーツで、パラリンピックでも実施されています。年代・性別を問わず楽しめることが魅力です。
12月21日 (木)	絵手紙 【講師：茅野茂樹】	来年の干支の「龍」を中心に絵手紙を描きます。お手本を見ながら描いたり、輪郭をとったものに色付けをして楽しむこともできます。水彩絵の具やクレヨンなどで色を付けカラフルな自分だけの「龍」の絵手紙を仕上げます。
1月18日 (木)	ヨガ 【講師：Makiko Kapule Takeuchi】	私たちは毎日休みなく呼吸をしています。体全体で呼吸するヨガ運動をおこなえば、体と脳の活性化に役立ちます。無理なく自分のできる範囲で、体を動かしてみましょう。
2月15日 (木)	リレーションノート 【講師：茅野 茂樹】	Relation Note (リレーションノート) は一般的なエンディングノートにはない特徴があります。生きているうちに家族と話し合うためのものと自分の死後に読んでもらいたいものの2部に分かれています。ファイル式なのでいつでも見直しや書き直しができます。
3月21日 (木)	半田の観光地を巡る 【講師：半田市観光ガイド協会】	日頃通り過ぎてしまう場所にも歴史があり文化が息づいています。説明を受けながらゆっくり歩くことで新しい半田の魅力に出会えます。歩きやすい服装でご参加ください。

時 間 ①午前の部(10時~11時30分) ②午後の部(13時30分~15時)
※①または②を選んでください。 ※講座により30分程度の延長あります。

会 場 雁宿ホール 第3会議室 他

対 象 どなたでも

定 員 ①②ともに各20名 ※定員になり次第締め切ります。

持ち物 都度、講座にてお伝えします。

参加費 1,000円(6か月分)

申込み 下記申込み先へ、メール・お電話・FAXでお申込みください。
*申込み受付開始：9月21日(木)9時~

講座協力 (一社)Do Can ふれあいねっと

【問合せ・申込み】半田市社会福祉協議会 ボランティア地域ささえあいセンター

TEL:0569-25-0002 / Fax:0569-32-3435 / MAIL:handa-v@space.ocn.ne.jp

2023年度 下期(10月～3月)

いきいきセカンドライフ講座

～ずっと元気で幸せな毎日を!～

参加申込み書

参加者名	
住 所	
連 絡 先	〒 -
希望する時間	希望する時間に✓をつけてください。 <input type="checkbox"/> ① 午前の部(10時～11時30分) <input type="checkbox"/> ② 午後の部(13時30分～15時)
備 考	

※諸事情により、内容等が変更となる可能性があります。

問合せ・申込み

半田市社会福祉協議会 ボランティア地域ささえあいセンター

TEL:0569-25-0002 / Fax:0569-32-3435 / MAIL:handa-v@space.ocn.ne.jp