

2024年度 上期(4月～9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
4月18日 (木)	健康づくり講座 ～睡眠～ 【講師:伊奈 俊博】	前回までに認知症を少しでも遠ざけるための食事や運動を学びました。そこで今回は睡眠とは何か、睡眠の質とは何か、腸内細菌との関連から新たな対策を学びます。
5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が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。
6月20日 (木)	消防職員による救急法 【講師:宮崎寛典】	消防職員の方から救急車の利用方法や準備するものや通報時に伝えること、救急法などをお話しいたします。
7月18日 (木)	新聞ちぎり絵 【講師:茅野 茂樹】	新聞のカラフルな広告ページを利用して、ちぎり絵を作ってみましょう。新聞はこちらで用意いたします。題材を自由に考えてみてください。
8月15日 (木)	コグニサイズ 【講師:茅野 茂樹】	脳と身体を同時に使うことによって、認知症予防をしましょう。楽しく笑いながら、脳と身体の活性化ができます。
9月19日 (木)	認知症の基本 ～入門編～ 【講師:認知症地域支援推進員】	『認知症』の基本を学びます。認知症になっても「住み慣れた街で自分らしく暮らせる」そんな半田市と一緒に作っていきましょう。

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 瀧上工業雁宿ホール 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 お電話・FAXでお申込みください。
* 申込み受付開始 : 3月21日(木)9時～

※諸事情により、日時や内容等が変更となる可能性があります。

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
半田市雁宿町1-22-1(半田市文化会館内)
TEL:0569-25-0002 / Fax:0569-32-3435

2024年度 上期(4月～9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!～

参加申し込み書

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、日時や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

半田市雁宿町 1-22-1(半田市文化会館内)

TEL:0569-25-0002 / Fax:0569-32-3435 /