

2024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17日 (木)	認知症とアンチエイジング 【講師:伊奈 俊博】	前回までのテーマ「良い食事、運動、睡眠で認知症予防」は実践できていますか?今回はこんな認知症予防習慣は、「若見え、アンチエイジング」につながる!両得なお話をいたします。
11月21日 (木)	おめでたい題材を 水彩などで描く 【講師:茅野 茂樹】	来年の干支である「巳」やおめでたい題材を、絵手紙や色紙に描いてみましょう。水彩でも色鉛筆でもできます。塗り絵でもOKです。
12月19日 (木)	健康講座(血管編) 【講師:荒川 敦子】	「あなたの血管は健康ですか?」 血管年齢を測定して自分の血管の健康状態を知り、血管を健康で保つための秘訣を学びましょう。 協力:愛知中央ヤクルト販売(株)
1月16日 (木)	ポッチャ 【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。
2月20日 (木)	ゆめカードで選んだ 一文字がきっかけを生む 【講師:茅野 茂樹】	「ゆめカード」は漢字一文字のカードです。困ったときや、未来に迷った時に、自分の想いや考えをはっきりさせてくれるきっかけになるカードです。使い方を学んでください。 (カード1組、定価 2500 円を進呈します)
3月13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。 ※裏面申込書有り
*申込み受付開始:9月19日(木)10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

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

.....参加申込み書.....

参加者名	
住所	〒
連絡先	
希望する時間	<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)

【問合せ・申し込み】 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 /