

2025 年度 上期(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 16 日 (木)	表情筋を鍛えて エイジングケア 講師：近藤友子	表情筋トレーニングで、顔をしっかり動かして、たるみやシワの改善、血色の良いスッキリとした輪郭、口角の上がった綺麗な笑顔を目指しましょう。
11 月 20 日 (木)	まち歩き 講師：観光ガイド協会	日頃通り過ぎてしまう場所にも歴史や文化が息づいています。説明を聞きながらゆっくり歩くことで半田の魅力に出会えます。集合は赤レンガ建物です！
12 月 18 日 (木)	絵手紙 講師：茅野茂樹	脳も手先もしっかり使って、自由な色彩を楽しみながら、来年の干支「午」などを題材に絵手紙を作りましょう。
1 月 15 日 (木)	認知症対策 ～みんなは 何をしているんだろう～ 講師：伊奈 俊博	今回は、みなさんの認知症予防を紹介しました。セカンドライフ参加者の健康ネタはやっぱりスゴイ！学べるものがたくさん！今回も続きを勉強しましょう。
2 月 19 日 (木)	モルックで遊ぼう 講師：茅野茂樹	12 本の棒（モルック）を投げて倒す、フィンランド発祥の競技です。2 チームに分かれて得点を競います。
3 月 19 日 (木)	みんなで歌おう 講師：茶谷 礼子	歌うことは誤嚥予防にもなります。発声のコツなどを学び、一緒に楽しく歌いましょう♪

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 会議室ほか ※11 月は赤レンガ建物集合です。

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 下記申込み先へ電話・FAX でお申込みください。受付開始 9 月 18 日 11 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）DoCan 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

2025 年度 後期(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～

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。 ☐ ① 午前の部（10時～11時30分） ☐ 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