

# 平成29年度「シニアいきいき講座」のご案内

講師 山口江美さん (NPO「鼓響」理事長)

音楽と運動を組み合わせ脳への心地よい刺激で  
ストレス解消、心身のリフレッシュ!!

## ※場所：近隣センターこもれび※

第37回 (通算)

**平成29年5月21日(日)**

講座：『健康でいきいきと生きるために』  
健康を維持するために何が必要

第38回 (通算)

**平成29年7月23日(日)**

講座：『知っておきたい予防と健康づくり』  
認知

第39回 (通算)

**平成29年9月17日(日)**

子どもとシニアの世代間交流  
講座：『何ができるお年寄りのお手伝い』  
車椅子体験など

第40回 (通算)

**平成29年11月26日(日)**

講座：『もしもの時の心構え』  
介護サービスなど

### \*各回共通項目\*

- ・時間：13：30～15：40
- ・サウンドフープ体操&ヘルスリズムス
- ・ワンポイント・ストレッチ体操



第41回 (通算)

**平成30年1月28日(日)**

講座：『聞きたい老後の諸々』  
参加者と講師のQ&A

第42回 (通算)

**平成30年3月25日(日)**

ティータイム 座談会  
【参加費 (お茶・茶菓子代) 200円】

## ※場所：天王台北近隣センター※

第3回 (通算)

**平成29年6月25日(日)**

講座：『健康でいきいきと生きるために』  
～健康維持・知っておきたい予防～

第4回 (通算)

**平成30年2月18日(日)**

講座：『聞きたい老後の諸々』  
参加者と講師のQ&A

\*主催 こもれびまちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会・天王台北地区まちづくり協議会

\*応募要領 定員：50名 (先着順) ・参加費：無料 ・応募方法：開催日に次回予約または電話・fax・来館により、氏名・住所・電話番号を登録

\*窓口 天王台地区社会福祉協議会事務局 ☎・fax 04-7183-9009  
《受付：祝日・第2・4火曜日除く、月～金9時～12時、13時～16時》