

南地区公民館だより

彦根市甘呂町 1321-1
TEL・FAX 25-5177
休館日 日・月・祝



花の都パリで開催されたオリンピック。日本勢の活躍は“あっぱれ”でした。彦根市出身の桐生祥秀選手、大橋悠依選手、森 花音選手は、惜しくもメダルには届きませんでしたが、誇り高き戦いぶりに胸が熱くなりました。感動冷めやらぬ中、夢の舞台はパリパラリンピックへ。同じ熱量で応援しましょう。

さて、当館では次のとおり講座を開催いたします。無料ですので、ぜひご参加ください。

(1) 南の風シニアカレッジ ③～⑥

※③は6月1日号で募集しましたが、定員まで余裕があるため、再掲しています。

回	日 時	講 座 名・講 師	学 習 内 容	定 員
③	9月19日(木) 10:00～11:30	「高齢者の安全運転テクニック」 元滋賀県運転免許センター 高齢者講習担当 辻 良男さん 	高齢者ドライバー向けの安全運転講座です。ご自身の運転が心配な方は、ぜひご参加ください。	先 着 50人
④	10月10日(木) 10:00～11:30	「シニアスマイルフィットネス」 健康運動指導士 前川 麻紀さん	頑張らない運動で、身体を良い調子に整える講座です。ヨガマット(お持ちの方)・バスタオル2枚(ヨガマットを持参される方は1枚)・汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。	先 着 50人
⑤	10月31日(木) 10:00～11:30	「人生100年時代！ 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」 明治安田生命彦根営業所長 成田 寛さん	睡眠と健康の意外な関係や良い睡眠をとるためのポイントなどを紹介いただく講座です。	先 着 50人
⑥	11月21日(木) 10:00～11:30	「歌って楽しく健康に！」 CELESTE (チェステ) の 皆さん 	生バンド演奏とともに、楽しく懐かしい曲を歌っていただきます。健康維持にもつながる講座です。	先 着 50人

(2) 健康講座

日 時	講 座 名・講 師	学 習 内 容	定 員
10月22日(火) 10:00～11:30	「みんなで学ぼう！ 排尿のこと」 彦根市立病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 西村 紀子さん	困っていてもなかなか話にくい排尿について、わかりやすく学んでいただける講座です。	先 着 50人

◇開催場所：南地区公民館 大会議室または会議室

◇申込期間：9月3日(火)から各開催日の前日まで ただし健康講座は10月19日(土)まで
※定員になり次第締め切ります。

◇申込方法：受講申込書を公民館に提出してください。FAX・電話でも受付します。

※FAXされた方は、念のため送信後に確認の電話をお願いします。

※申込後にキャンセルされる場合は、必ず事前に連絡をお願いします。

◇申 込 先：南地区公民館 TEL/FAX 25-5177 受付時間：8:30～17:00 (日・月・祝日は休館日)



キ リ ト リ

南の風シニアカレッジ・健康講座受講申込書

氏 名	住 所	電 話 番 号	希望される講座に○をつけてください。
	彦根市		(1)南の風シニアカレッジ ③・④・⑤・⑥ (2)健康講座

※この個人情報は、南地区公民館講座のみに使用させていただきます。