

# 人生100年時代に突入! 引佐アクティブ・シニア講座に参加してみませんか。

概ね60歳以上の方を対象に、学べる「学習環境づくり」と「楽しみ」や「生きがい」を見つける場として「引佐アクティブ・シニア講座」の受講生を募集いたします。

下記日程で、年8件の講座を予定していますので、ご希望される方は、下記申込用紙に記載し引佐協働センター(表紙面)にご提出ください。なお、電話又はFAXでの申込も受け付けます。

○申込開始日：4月6日(火)より随時受付します。定員になり次第締め切ります。

※各講座の詳細のリーフレットについては、引佐協働センターへお問合せください。



申込	No.	講座名	講座内容	日程		回数	講師	会場	費用(円)	申込開始日	
				時間						締切日	
	1	知ってお得!! お薬のあれこれ	お薬との上手な付き合い方と、意外と知らない市販薬について学びましょう	6月17日(木)	13:30~15:00	20人	株式会社杏林堂薬局 引佐店 薬剤師	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室	無料	4月6日	定員に達するまで
	2	近場で発見! ご近所観光のすすめ	知っているようで知らない?奥浜名湖の観光スポット	7月15日(木)	13:30~15:00	20人	奥浜名湖観光協会 事務局長 荘司 哲	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室			
	3	腸元気生活のすすめ	~楽しい人生は腸内環境から~	8月19日(木)	13:30~15:00	20人	西静岡ヤクルト販売 株式会社 浜松支社	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室			
	4	元気で長生きする秘訣	心も体も元気になって、健康寿命を延ばしましょう	9月16日(木)	13:30~15:00	20人	社会福祉士 野末 あけみさん	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室			
	5	浜松いきいき体操と 嚙下体操	胸式呼吸と腹式呼吸の違いと、運動と呼吸について分かりやすく、お伝えします。	10/6、20	11/10、24 12/1、15	全6回(水) 20人	浜松市リハビリテーション病院認定 市民いきいきトレーナー 寄川 鏡子さん 伊藤しづ子さん 他	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール			
10月21日(木)				北区・健康づくり課 (栄養士・保健師)さん							
13:30~15:00											
	6	毎日の食事と運動で元気な体づくり	フル(虚弱)予防のために、毎日の生活に取り入れたい、高齢期の食事と運動のコツをお伝えします。	10月21日(木)	13:30~15:00	20人	北区・健康づくり課 (栄養士・保健師)さん	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室			
	7	笑いで免疫力を上げよう 笑い♥ヨガ	作り笑いとはヨガの呼吸法を組み合わせた新しいユニークな体操です。認知症予防にも効果的。	1/19	2/2、16 3/2、16	全5回(水) 20人	ラフター(笑い) ヨガ・ ティーチャー 山下 直さん	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール			
1月20日(木)				大道芸集団「てんとう虫」 (トシさん・みっちゃん・ 龍さん)							
13:30~15:00									引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール		
	8	笑顔で年初め! 大道芸	~日頃味わえない大道芸を見て、大笑いと感動に包まれて~	1月20日(木)	13:30~15:00	50人	大道芸集団「てんとう虫」 (トシさん・みっちゃん・ 龍さん)	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール			

切取り線

令和3年 月 日

## 令和3年度 引佐アクティブ・シニア講座受講申込用紙

ふりがな 氏名				住所		
電話番号	年齢	歳	性別	男性	女性	費用無料
申込講座 (希望講座に○を)	全て (No.1~No.8) ・ No.1 ・ No.2 ・ No.3 ・ No.4 ・ No.5 ・ No.6 ・ No.7 ・ No.8					
受付方法	窓口・電話・FAX	プログラム 配布方法	窓口受取	FAX送付	郵送	不要