

令和6年度
生活を豊かに！セミナーのご案内

少し知ることにより、更に生活が豊かに過ごせるかもしれません。
知ることにより、新たな楽しみが生れるかもしれません。
健康で健やかな毎日を過ごすため、下記のセミナーを準備いたしました。
是非、皆さま方のご参加をお待ちしています。お気軽にお問い合わせください。



申込方法は、回覧でご案内します
日程の変更や中止になることがあります
お問合せ先：田彦コミュニティセンター ☎274-5222

開催予定日	曜日	時間(分)	対象者	講座名	講座概要	講師
5月14日	火	10時～90分	女性全世代	女性のための「健康づくり栄養」	抗酸化と抗糖化とは バランスのよい食事の組合せ	明治安田
6月18日	火	10時～90分	全世代	睡眠と健康の知恵袋講座	くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋	明治安田
7月16日	火	10時～90分	全世代	今から取組もう！防災	在宅避難のススメ。備える。 もしもりときの行動計画	明治安田
8月1日	木	10時～90分	全世代	頻尿予防・改善ストレッチ (実技が中心)	自分でできる尿意切迫・頻尿改善 と予防のためのストレッチ	スポーツ インストラク ター
9月5日	木	10時～60分	全世代	健康を保つ！口腔ケア	健やかな毎日を過ごすため、 口腔環境を整え	樋之口 デンタル クリニック 院長
9月17日	火	10時～90分	シニア	楽しく学ぶ！認知症予防	認知症の理解	明治安田
10月15日	火	10時～90分	シニア	シニアのため 「こころと心身の健康」	日常生活でのエクササイズと ストレッチで予防	明治安田'
12月7日	土	10時～90分	全世代	手打ち蕎麦教室	作って楽しい。旨い。本格的。	名人
調整中			女性全世代	シニアメイク	いつでも若々しく元気な シニア女性応援	

子育て応援セミナー

5月18日	土	10時～90分	全世代	子どもへの怒り方 「アンガーマネジメント」	怒りの感情を知って対処法を学 ぶ。子供に伝わる・・・	明治安田'
7月25日	木	10時～60分	全世代	親子のふれあい 「ベビータッチ」	親子がふれあう大切さを学ぶ タッチケアの効果や活用 実践的な手技のレクチャー	明治安田'
調整中	土	90 AM,PM	小中学生	探検ファクトリー	J R勝田車両センターの 施設見学（保護者同伴）	J R