

講習・講座

はんだ健康
マイレージ
美姿勢
ウォーキング教室

秋の心地よい空気の中で、美しい姿勢を保ちながら行うウォーキングを体験し、効果を実感しましょう。保健センター周辺を歩きます。
日時 10月29日(月)～11月26日(月)の毎週月曜日(全5回) 10時～11時30分
場所 保健センター
対象 40～60歳代の方
定員 30名(先着順、初めての方を優先)
持ち物 飲み物・タオル
服装 動きやすい服・はき慣れた外用運動靴・必要な方は帽子
参加費 2000円(保険料込)
申込み・問合わせ 9月19日(水)9時から、電話で保健センターへ
☎840646
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

亀崎図書館
オタツシヤ音読教室

名作や詩、地域の歴史についてのテキストを、参加者全員で声に出して読む教室です。
日時 10月5日(金) 10時30分～12時
場所 亀崎公民館
対象 65歳以上の方
定員 20名(先着順)
参加費 無料
申込み・問合わせ 9月26日(水)10時から、電話または直接亀崎図書館へ
☎295060

セカンドライフの
幸せな生き方講座

楽しく幸せなセカンドライフを送るための準備を始めませんか。各種講座を通じて同世代の仲間作りのきっかけにもなります。
日にち・内容・講師
◇10月18日(木) 内容 ペン習字 講師 川原孝子氏
◇11月15日(木) 内容 松ぼっくりのツリー作り

・講師 茅野茂樹氏
◇12月20日(木) 内容 表情筋トレーニング
・講師 間瀬智恵美氏
◇平成31年1月17日(木) 内容 日本画の絵手紙
・講師 瀬木久子氏
◇平成31年2月21日(木) 内容 健康ヨガ
・講師 松山曜子氏
◇平成31年3月14日(木) 内容 エンディング・ノート
・講師 茅野茂樹氏
※毎回30分間、エンディング・ノートの書き方講座があります。

場所 市民交流センター(クラシテイ3階)
定員 20名(先着順)
参加費 3,000円(全回分)
※別途、材料費がかかる場合があります。
※1講座ごとの受講も可能です。すが、その場合1講座につき800円です。
申込み 不要(直接会場へ)
問合わせ (一社) Docan
ふれあいねっと(茅野)
☎09078670866

※この事業は、平成30年度半田市市民活動助成金の交付を受けて実施するものです。

ジバレンジャー講座

自分の老後は自分で創る。自分らしい老後を迎えて、地域(地域)で、もうひと花咲かせましょう。地場でボランティア活動をして活躍する「ジバレンジャー」になるための入門講座です。
日時 10月15日(月)～11月19日(月)の毎週月曜日(全6回) 10時～12時
場所 市役所 会議室303・304
対象 ボランティア未経験者
定員 30名(先着順)
内容(参加費無料)
①私たちの老後は?半田市の様子を知る
②どうなる?2025年問題
③認知症ってなに?認知症を理解し支える人になる
④私の子育ては古い?安心して育ジイ育バアになる
⑤障がいってなに?障がいを知って寄り添い人になる
⑥地場で活躍!活動する場所と人を知る
申込み・問合わせ 電話、FAXで高齢介護課へ
☎840644 ☎252062

コグニサイズ教室

体と脳を活性化する「コグニサイズ」を、地域に広める活動に協力していただける方を募集します。
日時 10月15日(月)～平成31年3月25日(月)の毎週月曜日(祝日・年末年始を除く、全20回) 13時30分～15時
場所 乙川交流センターニコパル
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
定員 30名(抽選)
※抽選結果は後日連絡します。
内容 国立長寿医療研究センターが開発した運動と脳トレを組み合わせた認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の実践
講師 半田市健康づくりリーダー 持ち物 運動しやすい服装・飲み物
受講料 無料
申込み・問合わせ 9月28日(金)までに、電話、FAXで高齢介護課へ
☎840644 ☎252062