

いきいきセカンドライフ講座
「ずっと元気で
幸せな毎日を！」



セカンドライフを楽しむためのさまざまなツールを知ること、外出意欲の増進、介護予防、生きがいづくり等につながります。

時

◇10月17日(木)

認知症とアンチエイジング

◇11月21日(木)

おめでたい題材を水彩などで描く

◇12月19日(木)

健康講座(血管編)

◇令和7年1月16日(木)

ポッチャ

◇令和7年2月20日(木)

ゆめカードで選んだ一文字がきっかけを生む

◇令和7年3月13日(木)

ヨガ

①10時～11時30分

②13時30分～15時

※①または②から選択

場 瀧上工業雁宿ホール

第3会議室 他

定 ①②それぞれ20名(先着順)

料 1,000円(6か月分)

申 9月19日(木)10時から電

話、EメールまたはFAXで半田市社会福祉協議会ボランティア地域ささえあいセンターへ

TEL 25-0002

FAX 32-3435

✉ handa-v@space.ocn.ne.jp

神経系難病患者・
家族教室



ALS患者およびパーキンソン病患者がより安心な療養生活を送ることができるよう教室を開催します。

時

◇第1回 10月10日(木)

14時～15時30分

◇第2回 11月5日(火)

14時～16時

場 半田保健所

◇第1回 ALS患者とその家族

◇第2回 パーキンソン病患者とその家族

定 各回30名程度(第1回は先着順、第2回は抽選)

場

◇第1回

講演「ALSとともに生きるということ」、交流会

◇第2回

講演「自宅でやってみよう!」
「自宅で簡単リハビリ」、交流会

申込期間

◇第1回 9月2日(月)～

◇第2回 9月24日(火)10時～27日(金)

申 電話で半田保健所健康支援課地域保健グループへ

TEL 21-3354

半商
コミュニティ
スクール



スマホ・パソコンの使い方を高校生がマンツーマンで教えます。

時 10月15日(火)、11月11日(月)

13時45分～14時45分

(受付開始 13時35分)

場 市民交流センター

(クラシティ3階)

対 スマートフォン・パソコン初心者の方

定 10名(先着順)

料 無料

申 9月9日(月)から氏名・住所・電話番号を電話で

はんだまちづくりひろばへ
TEL 32-3440

健康サポーター養成講座

～始めよう、自分なりの健康づくり～

はんだ健康
マイレージ

ページ番号
1002368



▲申込フォーム

健康サポーターは、地域に健康づくりを広げる市民ボランティアです。区民展等で健康測定を行っています。この講座では、まず自分の健康について知り、生活習慣や栄養、歯科等の健康づくりを学びます。歯の磨き方や血圧、握力等の健康測定の実技もあり、楽しく参加できます♪

	日時	場所	内容
1	10月11日(金) 13時30分～15時30分	市役所4階 401会議室	・オリエンテーション:健康課・健康サポーター等の活動紹介(保健師) ・講座:栄養の話(管理栄養士)、こころの健康(保健師) ・実技:野菜の手ばかり目ばかり、ストレスチェック測定
2	10月18日(金) 13時30分～15時30分	市役所4階 大会議室	・実技:健康測定 ・ミニ講座:健康測定結果の説明 ・ワーク:生活習慣の振り返り ※健康サポーター勉強会と合同開催(詳細は市ホームページをご覧ください。)
3	10月25日(金) 13時30分～16時	市役所4階 401会議室	・講座:歯科の話(歯科衛生士)、生活習慣・運動の話(保健師) ・実技:歯のみがき方・咀嚼力測定、ストレッチ・筋トレ等の日常生活でできる簡単な運動 ・健康サポーター登録説明・登録

※詳細は、市ホームページをご覧ください。講座内容は変更する場合があります。

対 市内在住の40～64歳の方 定 15名(先着順)※初めての方を優先 料 無料 時 筆記用具、飲み物

申 10月4日(金)までに申込フォーム、電話または講座名、氏名、年齢、お住まいの町名、連絡先、「初めての参加かどうか」を記載し、FAXまたはEメールで健康課へ TEL 84-0662 FAX 25-2062 ✉ kenkou@city.handa.lg.jp