



令和4年度 研修会の開催日程の お知らせ



「いきいき健康体操」

第1回 令和4年 8月31日(水) PM 1:30~3:00
いきいき健康体操 (昭林公民館 大会議室)

第2回 令和4年 9月15日(木) PM 1:30~3:00
認知症講座 (シルバー人材センター2階 会議室)
先着20名

第3回 令和4年 10月18日(火) PM 1:00~4:00
歴博ウォーキング&学芸員の歴史講座

第4回 令和4年 11月
~企画中~

第5回 令和4年 12月
~企画中~

第6回 令和5年 1月
~企画中~

第7回 令和5年 2月
普通救命救急講習会

裏面で詳しい内容を
紹介しています



申込みは日程日の約1ヶ月前より受付します。皆さまの参加をお待ちしています！

8月31日（水）いきいき健康体操

昨年大好評だったこの講座、今年も開催！
健康体操は無理なく体を動かせるのが最大の
メリット。棒なども使用してみんなで楽しく
体操をします。

ストレッチをして筋肉や脳に刺激を与えるこ
とで、血行改善や認知症予防はもちろん転倒
予防にも効果が期待できますよ。



女性部会と共催

9月15日（木）認知症講座



「自分が認知症になったらどうなるのかな」
「家族が認知症になったら、どう接すればい
いの？」

認知症の人の気持ちや接し方について、専門
職である認知症看護 認定看護師さんから一緒
に学びませんか？

※参加される方は要予約。予約は8/15（月）から先着20名！

10月18日（火）歴博ウォーキング&学芸員の歴史講座

みんなで歴史博物館までウォーキング（約
2.7 km）したあと、学芸員さんから展示品の
解説を聞きます。知ってるようで知らなかつ
た安城のことが分かるかも！？

ウォーキングから参加、解説のみ参加、どち
らでも大歓迎です。（※解説は約1時間）



- ① ウォーキングから参加：13時に昭林公園トイレ前に集合
- ② 学芸員の解説から参加：14時に歴史博物館 入り口に集合

※参加される方は必ず10月4日（火）までに予約をお願いします。

（ ① か ② どちらか教えてください）