

## 令和元年度 講習会一覧 【主催：倉敷市シルバー人材センター】

### 1 認知症予防講座『笑いヨガ』

講師 万代 京央子 先生  
(川崎医療福祉大学 非常勤講師、日本笑い学会 講師)

回数	月 日 (曜日)	会 場 (開催時間)	受講人数	講 座 内 容
第1回	7月25日 (木)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	20名	①笑いヨガとは? ②笑う事の必要性・重要性 ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第2回	8月15日 (木)	〃	〃	①呼吸法、言葉には力がある ②笑いヨガ実践で仲間作り ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第3回	9月26日 (木)	〃	〃	①ストレスと笑い! ②全身意識呼吸と笑いヨガの実践 ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第4回	10月17日 (木)	〃	〃	①笑いの生理学と心理学 ②心と体を緩めましょう! ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第5回	11月21日 (木)	〃	〃	①ストレスを幸せに変える方法 ②笑いのゲーム ③シンクロ複式呼吸 ④認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第6回	12月26日 (木)	〃	〃	①知ってためになる健康のお話 ②カパラパティ呼吸法 ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第7回	1月23日 (木)	〃	〃	①ボイストレーニング ②健康の為の生活習慣 ③プラス思考の大切さ ④認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第8回	2月27日 (木)	〃	〃	①幸福と喜びについて ②ヴァローマ相互呼吸法 ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践
第9回	3月26日 (木)	〃	〃	①総まとめ ②日常生活の中に笑いを生み出すテクニック ③認知症予防と脳トレ・リラグゼーションの実践

### 2 楽しく学ぼう! アンガーマネジメント講座

講師 中村 恵美 先生 (フリーアナウンサー)

回数	開催日	会 場 (開催時間)	受講人数	備 考
第1回	8月19日 (月)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	20名	~感情をコントロールして、楽しく仕事・スムーズな人間関係を!~
第2回	10月21日 (月)	〃	〃	〃
第3回	12月16日 (月)	〃	〃	〃
第4回	2月 7日 (月)	〃	〃	〃

### 3 生活支援訪問サービス従事者養成研修

講師 NPO法人 ウェル福祉学習センター

開催日	会 場 (開催時間)	受講人数	備 考
8月22日 (木) ~ 23日 (金)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	30名	身体介護以外の訪問介護であって、掃除、洗濯、調理などの日常生活の援助などを行う講習会です。

#### 4 楽しく学ぶ！ 接遇・マナー講座

講師 本田 祐美 先生

(コンサルタントネットワーク 株式会社 副社長)

回数	開催日	会場 (開催時間)	受講人数	備考
第1回	9月13日 (金)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	20名	～地域で親しまれるシルバー会員を目指して～ “笑顔・態度・話し方” から “クレーム処理”
第2回	11月18日 (月)	〃	〃	〃
第3回	1月17日 (金)	〃	〃	〃
第4回	3月10日 (火)	〃	〃	〃

#### 5 認知症サポーター養成講座

講師 大高高齢者支援センター

回数	講習日	会場 (開催時間)	受講人数	内容
第1回	8月28日 (水)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	30名	認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。

#### 6 いきいき美容講座

講師 日本メナード化粧品 株式会社

講習日	会場 (開催時間)	受講人数	内容
9月24日 (火)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	30名	エステティシャンによる、メイク・スキンケアレッスン

※ ご用意いただくもの：ハンカチ、タオル

#### 7 おいしいお茶の入れ方講習

講師 つねき茶舗

講習日	会場 (開催時間)	受講人数	内容
9月27日 (金)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	30名	おいしいお茶の入れ方を学び、お茶の時間を楽しみましょう！

#### 8 健康講座

講師 <sup>ひきの</sup> 曳野 美華 先生 株式会社アンスリール

(ミス・アースジャパン日本大会サポートトレーナー、美姿勢・美脚スペシャリスト)

講習日	会場 (開催時間)	受講人数	内容
10月3日 (木)	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	30名	『印象が変わる！きれいな姿勢の作り方』 骨格ラインを整えて、きれいな姿勢を作ることは、好印象をもたらすだけでなく、肩こりや腰痛などの痛みの改善と予防にもつながります。なぜ骨格から整える必要があるのかを知トレーニング&筋膜ストレッチで、きれいな姿勢を維持できる筋力をつけ、痛みのない日常、元気で若々しい印象や笑顔を手に入れましょう♪

## 9 年賀状筆耕講習会

講師 坪井 正弘 会員

講習日	会場（開催時間）	受講人数	内容
11月27日（水）	倉敷市シルバー人材センター 本部 (13:30~15:30)	20名	年賀状をバランスよく綺麗に書くテクニックを学びませんか？

※ お申込みは、下記のところへ

倉敷市シルバー人材センター 本部

- ・ 住所 倉敷市笹沖9番地1
- ・ 電話 086(426)3318へ

※ 講座の受講は、おおむね60歳からの受講が可能です。

※ 受講料は無料です。