

令和5年度 ひまわり(高齢者)学級受講生募集

新しいことを学びたい、地域に友達をつくりたい、
みんなで集まって、話し合っ、元気をもりたい
など。そんな思いを、ひまわり学級でかなえませんか？



『集まり、語らい、学び合う』ひまわり学級です。

たくさんの方の入会をお待ちしています。

男性の方も、奮ってご参加ください。

今年のひまわり学級の見どころ

(1)健康づくり

健康づくりに関する講話を聴いたり、健康体操を学んだりします。

(2)実技研修は？

自分なりのオリジナルのくるみ絵やクリスマス・スワッグなどを作ります。

(3)活動内容豊富！！

ためになる話を聴いたり、歌ったり創ったりと、楽しい内容がいっぱいです。

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 1 対象 | 須賀川市内在住の60歳以上の方 |
| 2 学習内容 | 学習プログラム(予定)による |
| 3 募集人員 | 50名 |
| 4 参加費 | 500円(*研修費などの実費は、別途集金となります。) |
| 5 申込方法 | 電話または直接長沼コミュニティセンターへ来所し、お申し込みください。 |
| 6 申込締切 | 4月28日(金) |

*友人や知人をお誘いの上、お申込みください。

令和5年度「ひまわり学級」申込書

No.

ふりがな	電話番号		行政区・町内会名
氏名	自宅		
	携帯		
住所		生年月日・年齢	性別
〒		大正 昭和 年 月 日 才	男・女
緊急連絡先(本人に連絡がつかない時、連絡をつけてくれる人・・例:家族、友人等) 【氏名】() 【間柄】() 【電話番号】()			

* 申込書に記載された情報は、ひまわり学級に関する以外では使用いたしません。 主催:長沼コミュニティセンター TEL 67-2474(直通)

申込受理月日:令和5年 月 日

令和5年度 ひまわり学級年間計画 テーマ:「集まり、語らい、学び合う」ひまわり学級

回	月日・曜日・時間	活動名・内容	講師
1	5/25 木 9:30~	(1)開講式 (2)パドルジャークス体操で、元気な体をつくろう。 手の形を思わせるユニークなパドルを用いて、肩こりや腰痛、ひざ痛等を予防し、健康な体をつくる。	所長 パドルジャークス 体操協会 小黑麻理子 様
2	6/8 木 10:00~	終活~エンディングノートづくり方~ 終活に関する講話を聴き、自分に万一のことが起こった時に慌てないように、エンディングノートのづくり方を学ぶ。	すかがわ市民後 見制度の会長 水野 榮 様
3	6/29 木 10:00~	命の守り方「~万一の場合の対応の仕方を学ぼう~」 地域の火災や事故の現状を理解するとともに、AEDや消火器の取扱方法等、命を守る方法について学ぶ。	須賀川消防署 長沼分署員 様
4	7/20 木 10:00~	理学療法士から学ぶ~介護されない体をつくろう~ 介護される生活にならないために、日常生活の中で注意することや筋肉量を落とさないような無理なくできる運動の仕方を学ぶ。	理学療法士 廣田 智 様
5	8/10 木 8:30~	市内移動研修(半日)「私たちのふるさと須賀川市の歴史と文化を学ぼう」 (須賀川市立歴史民俗資料館・須賀川特撮アーカイブセンター)	長沼コミュニティ センター職員
6	8/24 木 9:00~	実技研修(1)「くるみ絵教室」 くるみ絵で、来年の干支の作品を製作する。	くるみ絵愛好会長 新井キミ 様
7	9/14 木 10:00~	備える防災教室 いつ発生するかわからない災害に備えて自分の身を守る大切さや災害が起きた時の避難方法、災害発生後に生活する際のポイントなどを学ぶ。	福島県危機管理部 危機管理課職員 様
8	9/28 木 10:00~	実技研修(2) 「楽しみながら季節感を味わうクリスマス スワッグ教室」 彩り豊かな飾りの色合いやバランスを考えて、思い思いのオンリーワンのクリスマス スワッグを作る。	EQ ボタニカル雑 貨クリエイター 小野寺江美 様
9	10/12 木 10:00~	簡単なスマホ教室 電源の入れ方や画面上での指の動かし方を練習し、スマホの扱い方に慣れ、カメラ機能やネット検索等、スマホの便利な機能を学ぶ。	ソフトバンク・ス マートフォンア ドバイザー 様
10	11/9 木 10:00~	スイーツ教室 家庭でできる、簡単に美味しいスイーツの作り方を学ぶ。	太田屋菓子店 太田繁克 様
11	11/30 木 10:00~	打楽器やハンドベルを使って、即興の音楽に親しもう。 打楽器を使った即興演奏や歌に合わせたハンドベル演奏を行い、楽しく音楽に親しむ。	音楽家 紺野 ^{こんの} _{まゆみ} 様
12	12/14 木 10:00~	(1)須賀川市の歴史を学ぼう 須賀川市の史跡や出土品、市ゆかりの偉人の功績等から、須賀川市の歴史を学ぶ。 (2)閉講式:皆勤者・精勤者の表彰、修了証書の授与	元須賀川市立博物 館長 安藤清美 様 所長

- 新型コロナウイルス感染予防のため、3密状態(密閉・密集・密接)を回避するとともに、換気・体温測定・マスク着用・手指消毒・咳エチケット等を徹底の上、講座を実施いたします。
- 6/29(木)、9/28(木)、11/30(木)それぞれ9時~9時50分に、保健師及び看護師(須賀川市健康づくり課)による血圧測定・健康に関する相談を実施します。
- 各講座の詳細内容や実施場所については、参加申し込みをされた方に講座ごとにお知らせします。
- 参加を希望される方は、講座運営費として500円を申し受けます。開講式の日にお預かりさせていただきますのでご準備ください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、講座内容・日程等に変更・延期・中止等があることをお含みおきください。