

いきいきデザイン館 イベントのご案内 9月

いきいきデザイン館では、シニアの社会参加と健康に役立つ無料の相談会や実技講座を実施しています。

毎月の予定はこちらのQRコードからご覧いただけます。

開所時間：平日8:30～17:00



【いきいきデザイン館】
さいたま市岩槻区馬込2100番5
埼玉県警察岩槻高齢者講習センター 2階
TEL 048-757-8880

【無料相談会】

毎週火曜日はファイナンシャルプランナーによる無料相談会を実施しています。
ご予約の方を優先とし、空きがあれば当日のご相談も受け付けます。
(予約受付 TEL 048-757-8880 平日9:00～17:00)

- 暮らしとお金の相談会
・家計管理・教育・住宅・保険・税金・資産運用・老後の運用資金・年金、社会保険・介護・医療費・相続・贈与等
- 笑顔の終活相談会
・高齢者住宅への住み替え・身元引受・後見人・遺言・相続・生前整理・不動産処分・空き家対策・葬儀・お墓等

【健康実技講座】

毎週金曜日は健康増進のための実技講習を実施しています。事前予約不要、無料です。

- 認知症予防脳トレ健康塾
頭・体・指先などを使ったレクリエーションを通じて、楽しく介護予防・認知症予防を行います。
- ポールウォーキング入門
両手に2本の専用ポールを持って歩きます。
ポールを持つことにより足腰の負担を軽減し、全身運動をすることができ、姿勢改善や筋力アップにつながります。
(ポールは講師がご用意しますので、手ぶらでご参加ください。)
- 自力整体
体幹強化や骨盤矯正など、不調を取り除くためのご自身でできる運動を行います。
体のゆがみを正しい位置へ戻し、筋肉や関節のコリなどに働きかけます。
- ロコモ健康体操
ロコモティブ シンドローム(運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること)を予防する体操です。
足腰の健康づくりのために、家でもできる手軽な運動方法の習慣を身につけましょう。

無料相談会(毎週火曜日)	健康実技講座(毎週金曜日)
9/3 10:00～12:00 「暮らしとお金の相談会」 ファイナンシャルプランナー (まなびあい講師) 高野 喜昭 氏	9/6 10:00～11:00 13:30～14:30 「認知症予防脳トレ健康塾」 レクリエーションインストラクター (まなびあい講師) 女屋 静子 氏
9/10 10:00～12:00 「暮らしとお金の相談会」 ファイナンシャルプランナー (まなびあい講師) 吉川 一弘 氏	9/13 10:00～11:00 13:30～14:30 「ポールウォーキング入門」 日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ (まなびあい講師) 瀧 映子 氏
9/17 10:00～12:00 「笑顔の終活相談会」 エピローグコンサルタント ファイナンシャルプランナー (まなびあい講師) 小野寺 秀友 氏	9/20 10:00～11:00 13:30～14:30 「自力整体」 自力整体ナビゲーター (まなびあい講師) 佐藤 隆 氏
9/24 10:00～12:00 「暮らしとお金の相談会」 ファイナンシャルプランナー (まなびあい講師) 吉川 達也 氏	9/27 10:00～11:00 13:30～14:30 「ロコモ健康体操」 スポーツ・レクリエーション指導者 (まなびあい講師) 駒宮 淳子 氏

いきいきデザイン館 動画視聴コーナー 9月

予約不要・無料

【いきいきデザイン館】
さいたま市岩槻区馬込2100番5
埼玉県警察岩槻高齢者講習センター 2階
TEL 048-757-8880



動画視聴コーナーでは、埼玉未来大学などの講座(健康長寿や社会参加などに関する動画)を視聴することができます。

視聴時間 (土日・祝日を除く9:00~15:00)

体と頭脳のパワーアップ	楽しく安心シニアライフ	埼玉の魅力と現代社会	地域社会でいきいきと	日常生活に潤いを
<p>●健康長寿プログラムについて</p> <p>埼玉県立大学准教授 久保田 章仁 氏</p> <p>【上映時間26分】 ①26分</p>	<p>●知って得する福祉サービス～知っておきたいサービスと相談先～</p> <p>認知症のひとと家族の会 埼玉県支部副代表 森本 剛 氏</p> <p>【上映時間61分】 ①12分 ②20分 ③20分 ④9分</p>	<p>●吾妻鏡から読み解く畠山重忠～鎌倉幕府成立と武蔵武士～</p> <p>東京大学史料編纂所准教授 井上 聡 氏</p> <p>【上映時間94分】 ①34分 ②9分 ③33分 ④18分</p>	<p>●自己分析から考える地域活動～あなたは何タイプ？自分に合う活動を探してみよう～</p> <p>文教大学教授 二宮 雅也 氏</p> <p>【上映時間51分】 ①16分 ②17分 ③18分</p>	<p>●コーヒー講座～美味しいコーヒーを淹れるために～</p> <p>全日本コーヒー検定委員会認定コーヒー鑑定士 (まなびあい講師) 美濃部 博 氏</p> <p>【上映時間62分】 ①16分 ②17分 ③21分 ④8分</p>
<p>●3つのSで乗り越えよう ウィズコロナ時代のシニア社会活動</p> <p>東京都健康長寿医療センター研究所 藤原 佳典 氏</p> <p>【上映時間60分】 ①23分 ②12分 ③25分</p> <p>*演題は収録当時のものですが、現在でも役に立つ内容です。</p>	<p>●SNS活用術～シニア世代のSNSとの向き合い方を学ぶ～</p> <p>NPO法人埼玉情報センター 事務局次長 秋本 創 氏</p> <p>【上映時間63分】 ①18分 ②19分 ③9分 ④17分</p>	<p>●埼玉の偉人～ヘレンケラーも敬愛した盲目の国学者・塙保己一～</p> <p>公益社団法人温故学会(塙保己一資料館) 齊藤 幸一 氏</p> <p>【上映時間72分】 ①20分 ②17分 ③19分 ④16分</p>	<p>●あたたかい聴き方・やさしい話し方～良い聴き手、話し手となるためのポイントを知る～</p> <p>埼玉県立大学 准教授 佃 志津子 氏</p> <p>【上映時間77分】 ①17分 ②22分 ③19分 ④19分</p>	<p>●身近な生薬</p> <p>まなびあい講師 加賀谷 元 氏</p> <p>【上映時間47分】 ①12分 ②10分 ③9分 ④16分</p>