

# いきいきデザイン館 10月イベントカレンダー

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

## ●講座案内●

まなびあい講師による講座や相談会に参加することができます。

<p><b>無料相談会</b> 毎週<b>火曜日 10:00~12:00</b> (予約優先・当日参加も可)</p>	<p><b>10/1</b> 「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</p>	<p><b>10/8</b> 「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</p>	<p><b>10/15</b> 「笑顔の終活相談会」 エビログコンサルタント 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</p>	<p><b>10/22</b> 「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</p>	<p><b>10/29</b> 「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</p>
<p><b>健康実技講座</b> 毎週<b>金曜日 10:00~11:00</b> <b>13:30~14:30</b> (予約不要)</p>	<p><b>10/4</b> 「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</p>	<p><b>10/11</b> 「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</p>	<p><b>10/18</b> 「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</p>	<p><b>10/25</b> 「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</p>	

## ●動画視聴コーナー●

視聴時間9:00~15:00 予約不要

埼玉未来大学などの講座(健康長寿や社会参加に関する動画)を視聴することができます。

<p>●健康長寿プログラムについて 埼玉県立大学准教授 久保田 章仁 氏 【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～ 認知症の人と家族の会 埼玉県支部副代表 森本 剛 氏 【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～ 東京大学史料編纂所准教授 井上 聡 氏 【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～ 文教大学教授 二宮 雅也 氏 【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～ 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 【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 東京都健康長寿医療センター研究所 藤原 佳典 氏 【上映時間60分】 ①23分②12分③25分 * 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～ NPO法人埼玉情報センター 事務局次長 秋本 創 氏 【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～ 公益社団法人温故学会(塙保己一資料館) 齊藤 幸一 氏 【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～ 埼玉県立大学 准教授 佃 志津子 氏 【上映時間77分】 ①17分②22分③19分④19分</p>	<p>●身近な生薬 まなびあい講師 加賀谷 元 氏 【上映時間47分】 ①12分②10分③9分④16分</p>

