

第1期 60代・70代のシニア大学

「自分イノベーション」

ZIBUN

INNOVATION

参加費無料

受講者募集中！

応募期限 平成30年3月15日（木）

申込先 やすらぎクラブ長岡京

電話・FAX 956-6166

「自分イノベーション」とは、同じ場に留まっていることを良しとせず、常に自分自身を変え成長させていくことを意味します。世の中は、本格的な少子高齢化社会を迎え、地域生活の基盤としての「つながり」「支え合い」の再生・創出が求められています。人生の節目を迎えられる皆様へ今後の人生の過ごし方を考えてもらう機会として「シニア大学」を開校します。

自分を生かして、自分たちで健康社会を守っていきませんか？

●講座カリキュラム●

① 4月16日（月） 9:30～12:00 安全運転講座・認知症検査デモ	⑥ 9月17日（祝） 9:30～12:00 安全運転講座・反射神経測定
② 5月15日（火） 13:30～15:30 ウォーキング&歩き方講座	⑦ 10月16日（火） 13:30～15:30 ロボットプログラミング講座
③ 6月19日（火） 13:30～15:30 6月20日（水） 13:30～15:30 6月21日（木） 13:30～16:30 地域お助けサポーター講座（3日間受講）	⑧ 11月20日（火） 13:30～15:30 長岡京市名所めぐりと歴史に触れる
④ 7月17日（火） 13:30～15:30 健康スポーツ講座	⑨ 1月15日（火） 13:30～15:30 マシントレーニング体験講座
⑤ 8月21日（火） 13:30～15:30 介護ってどんな制度	⑩ 2月19日（火） 13:30～15:30 パソコン講座
	⑪ 3月19日（火） 13:30～15:30 オリエンテーリング・体力測定

主催：やすらぎクラブ長岡京

共催：長岡京市高齢介護課

入校式(必ずご参加ください。)

日時:平成 30 年 3 月 23 日(金) 13:30~15:30

場所:図書館 3 階 会議室

- 授業内容と受講の注意事項
- 体力測定会(血管年齢・骨密度・筋肉量を測定します)・介護予防手帳交付
- 60 代・70 代の楽しみ方(仮)



申し込みにあたり注意事項

- 受講を希望される方は、下記の申込用紙を記入の上、やすらぎクラブ長岡京まで FAX 等で申し込みをお願いします。
- 受講対象者は、60 歳代及び 70 歳代の方です。
- 受講対象者は、原則すべての講座を受講することができ、併せて入校式に参加できる方とします。

第 1 期 60 代・70 代のシニア大学

「自分イノベーション」 申込用紙

電話・FAX075-956-6166

氏名			電話番号		
住所					
運転免許証の有無	有 ・ 無	マイカー	・ 1000CC 以上 ・ 1000CC 以下		
パソコンの有無	☐ 利用している(機種名:) ☐ 利用していない				
健康面で気を付けていること					

【郵送・持参の場合は下記まで!】

やすらぎクラブ長岡京 事務局

〒617-0812 長岡京市長法寺谷山 13-1 長岡京市立多世代ふれあい交流センター2 階