

いきいき百歳体操サポーター養成講座

高齢者の健康づくりに関することやいきいき百歳体操の効果、地域でのボランティア活動について講話と実技を通じて学んでみませんか。ご自身の健康にも役立ちますので、ぜひご参加ください。

【日 時】 11月22日(火)・29日(火)・12月6日(火) 13時～15時30分

※3日間すべてご参加ください。

【場 所】 まちづくりセンター

【料 金】 無料

【対 象】
滝川市民

【定 員】
10人

【申込締切】
11月10日(木)

定員になり次第締め切り

日 程	内 容	
11月22日(火)	講 話	介護予防の知識、いきいき百歳体操について
	実 技	いきいき百歳体操の体験
11月29日(火)	講 話	運動の効果・基礎知識(講師：作業療法士)
	実 技	体力測定の方法、いきいき百歳体操
12月6日(火)	講 話	口腔・栄養の知識(講師：歯科衛生士・栄養士)、地域活動について
	実 技	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操

その他、いきいき百歳体操のサポーター活動は社会福祉協議会で実施している「支えあい・いきいきポイント事業」の支えあいポイントの対象です。

申込方法 電話でお申し込みください。

問合先 介護福祉課 Tel.28-8045

一般住民講座



	年賀状作成コース	Word2019はがき宛名印刷コース
日 時	11月22日(火)・11月24日(木) ※計2回 18時30分～20時	11月29日(火)～12月1日(木) ※計2回 18時30分～20時
場 所	スキルアップセンター空知	スキルアップセンター空知
内 容	Word2019のイラストやテキストボックスを使用して、年賀状の文面を作成します	Word2019の差し込み印刷機能を使用して、はがきの宛名やラベルなどを作成します
対 象	文字入力・マウス操作ができる方	Wordの基本操作ができる方
定 員	12人	12人
受 講 料	500円(テキスト代・消費税含む) ※開講日にお支払いください	3,500円(テキスト代・消費税含む) ※開講日にお支払いください
申込期限	11月11日(金)	11月18日(金)
申込方法	電話でお申し込みください	電話でお申し込みください

問合先 スキルアップセンター空知 Tel.24-1880