

# 緑苑・安心シニア塾

平成28年2月(第5回専門講座)のご案内

2月18日の専門講座では「身体を動かすコツ」をテーマに当法人の介護予防専任講師に講師をご依頼して開催します。継続してご参加の方も、過去に参加された方も、初めての方も、大勢のみなさまのご参加をお待ちします。

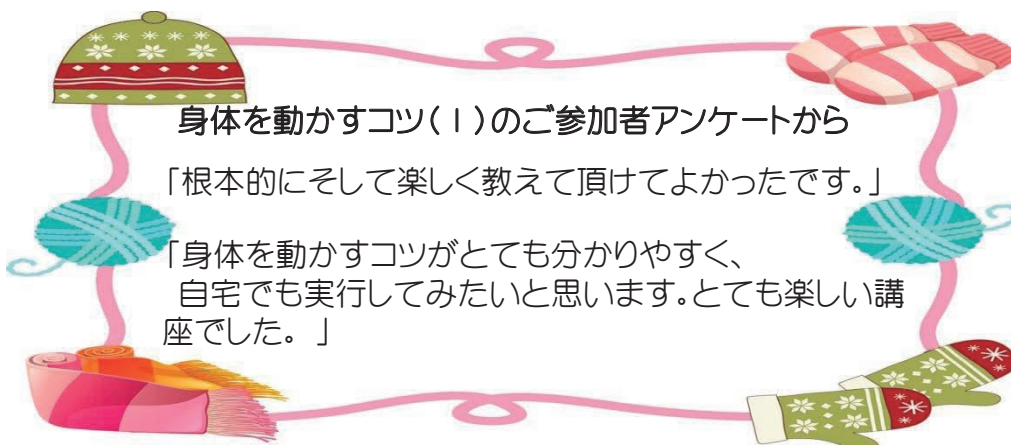
## 第5回専門講座

### 身体を動かすコツ（Ⅱ）

—猫背を解消して良い姿勢になりましょう—

- ❁ 日にち：平成28年2月18日(木)
- ❁ 時間：10時30分～12時00分(受付:10時～)
- ❁ 講師：山木 健司 氏 [多摩同胞会 介護予防専任講師]
- ❁ 会場：緑苑 地域交流スペース(詳細裏面参照)
- ❁ 参加費：無料(どなたでもご参加いただけます)
- ❁ お問い合わせ：042-367-8080(緑苑)

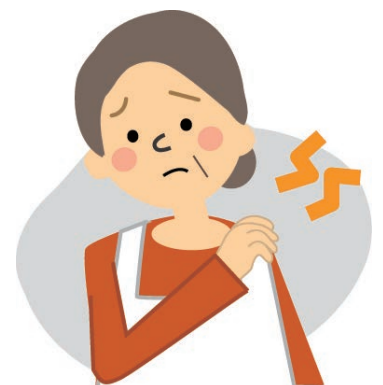
※実技を行いますので、動きやすい服装と履物でご参加ください。



身体を動かすコツ(Ⅰ)のご参加者アンケートから

「根本的にそして楽しく教えて頂けてよかったです。」

「身体を動かすコツがとても分かりやすく、  
自宅でも実行してみたいと思います。とても楽しい講座でした。」



第3期

社会福祉法人多摩同例会 主催

# 緑苑・安心シニア塾

安心して豊かなシニアライフを過ごすために必要な身近なテーマについて一緒に考えることを目的に、多摩同例会では、平成25年度より緑苑を会場に安心シニア塾を開催しています。平成27年度は、第3期講座を下記の予定にて開講します。みなさまのご参加をお待ちしております。

## 平成27年度 基礎講座(5月～10月)の開催予定

時間: 10時30分～12時00分(受付:10時～)

回数	日にち	テーマ	講師
第1回	<p style="text-align: center;">終了しました。 第4期講座を お待ちしております。</p>	開講講演 老いを生きるー40代から100歳ー	理事長
第2回		シニア世代がかかりやすい病気と予防	看護師
第3回		認知症の予防と早期対応	看護師・認知症ケア専門士
第4回		高齢期の食事作り	管理栄養士
第5回		身体を動かすコツ(Ⅰ)	介護予防専任講師
第6回		在宅医療と入院生活	看護師
第7回		自宅で生活するために必要なサポートー介護保険をうまく活用するためにー	介護支援専門員
第8回		シニア世代の生活資金ーライフプランを見直してみませんかー	社会保険労務士・CFP

## 平成27年度 専門講座(11月～2月)の開催予定

時間: 10時30分～12時00分(受付:10時～)

回数	日にち	テーマ	講師
第1回	平成27年11月26日(木)	シニア世代の生活資金ー老後破産を予防するー	社会保険労務士・CFP
第2回	平成27年12月10日(木)	シニア世代の相続と資産ー円滑な相続に向けてー	信託銀行財務コンサルタント
第3回	平成28年1月14日(木)	終活についてー知っておきたい葬儀のことー	1級葬祭ディレクター
第4回	平成28年1月28日(木)	在宅医療・地域での連携	地域看護専門看護師
第5回	平成28年2月18日(木)	身体を動かすコツ(Ⅱ)	介護予防専門講師
第6回	平成28年2月25日(木)	防犯・防災・暮らしの安全	府中警察ふれあいポリス

参加費:無料(どなたでもご参加いただけます)

専門講座全6回の講座全てにご参加いただいた方には専門講座修了証を発行します。

ご興味のある講座だけを選んでご参加いただくことも可能です。

会場:緑苑 地域交流スペース

住所:府中市緑町1-39-3

電話:042-367-8080

交通案内:京王線府中駅下車 徒歩15分

・京王線府中駅

京王バス「武蔵小金井駅南口(一本木経由)」

「第二小前」下車 徒歩約 2分

・JR 武蔵小金井駅南口

京王バス「府中駅行き(一本木経由)」

「第二小前」下車 徒歩約 2分

