

募集中!

平成30年度 いきいきシニアリーダーカレッジ 橋本校

高齢者がそのもてる力を十分に発揮し、「誰もが生きがいを持ち、健康で自立した生活を送れる長寿社会づくり」のため、地域活動をリードする人材を養成し、高齢者の社会参加を促進するために開催します。みんなで支え合う地域づくりにチャレンジしてみませんか！

- ◆ **入学資格** 和歌山県内に在住または勤務するおおむね 60 歳以上の方であり、かつ全ての講座に出席が可能で学習意欲のある方
- ◆ **開催期間** 平成30年5月～平成31年2月(2コース各10回)
- ◆ **開催時間** 各コースともに 13:30～ 2時間程度
- ◆ **開催場所** 橋本市保健福祉センター3階 多目的ホール(内容により変更する場合があります)
- ◆ **受講料** 各コース年間 1,000円
- ◆ **各コース内容は次のとおり**

① ささえあいコース(定員40名) 毎月第2火曜日 13:30～

月	日	内容
5	8	人生は二幕目が面白い
6	12	「自分じまい」相続、遺言そしてお墓
7	10	転ばない身体づくり
8	14	気を付けようシニア世代の病気について
9	11	いくつからでも始められる体カづくり
10	9	認知症予防体験ゲーム
11	13	腰痛予防について
12	11	健康と食事について
1	8	ねんりんピックのくにわかやま2019に向けて
2	12	自分らしい生きかたと一人称の最期を考える

② 紀北の魅力発見コース(定員60名) 毎月第4火曜日 13:30～

月	日	内容
5	22	郷土の偉人を知ろう
6	26	郷土について知ろう(Ⅰ)
7	24	郷土の文化を知ろう
8	28	郷土料理に挑戦してみよう(Ⅰ)
9	25	紀北地域の歴史を学ぼう(Ⅰ)
10	23	郷土について知ろう(Ⅱ)
11	27	郷土料理に挑戦してみよう(Ⅱ)
12	25	地域特産品について
1	22	郷土料理に挑戦してみよう(Ⅲ)
2	26	紀北地域の歴史を学ぼう(Ⅱ)

※講座の内容は変更する場合がありますので予めご了承ください。内容によっては別途教材費を徴収する場合があります。

- ◆ **申し込み方法** ハガキもしくはFAXで次の必要事項を記入の上、市社会福祉協議会へ申し込みください。
 - ・希望するコース番号(複数コース希望でも可)
 - ・郵便番号
 - ・住所
 - ・氏名(フリガナ)
 - ・年齢
 - ・性別
 - ・電話番号
 - ・「シニアリーダーカレッジ希望」と記入



- ◆ **申し込み締切日** 平成30年3月30日(金)〔当日消印有効〕

- ◆ **入学者の決定** (1) 定員超過の場合は、新規入学申込者を優先の上、抽選により入学を決定します。
(2) 入学の可否を入学申込者全員に文書で通知します。

- ◆ **申し込み・お問い合わせ** 〒648-0072
橋本市東家1-3-1 橋本市保健福祉センター2階
橋本市社会福祉協議会 地域福祉係
電話33-0294