




# いきいきデザイン館 イベントカレンダー

いきいきデザイン館では、専門的な機器により運動機能や筋肉量などを測定することができます(無料・予約不要)。

また、シニアの健康や社会参加に役立つ講座等を実施しています。

開所時間 平日 8:30~17:00

## ●無料相談会・健康実技講座●

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
| <b>無料相談会</b><br>毎週 <b>火曜日</b> <b>10:00~12:00</b><br>(予約優先)   | <b>5/13</b><br>「暮らしとお金の相談会」<br>ファイナンシャルプランナー<br>(まなびあい講師)<br>吉川 一弘 氏    | <b>5/20</b><br>「笑顔の終活相談会」<br>エビログコンサルタント<br>ファイナンシャルプランナー<br>(まなびあい講師)<br>小野寺 秀友 氏 | <b>5/27</b><br>「暮らしとお金の相談会」<br>ファイナンシャルプランナー<br>(まなびあい講師)<br>吉川 達也 氏 | 無料・予約不要<br><br>いきいき埼玉PR大使<br>伊奈吉 |  |
| <b>健康実技講座</b><br>毎週 <b>金曜日</b> <b>9:30~10:30</b><br><b>11:00~12:00</b><br><b>13:30~14:30</b><br>(予約不要) | <b>5/2</b><br>「認知症予防脳トレ健康塾」<br>レクリエーションインストラクター<br>(まなびあい講師)<br>女屋 静子 氏 | <b>5/9</b><br>「ポールウォーキング入門」<br>日本ポールウォーキング協会<br>マスターコーチプロ<br>(まなびあい講師)<br>瀧 映子 氏   | <b>5/16</b><br>「自力整体」<br>自力整体ナビゲーター<br>(まなびあい講師)<br>佐藤 隆 氏           | <b>5/23</b><br>「ポールウォーキング入門」<br>日本ポールウォーキング協会<br>マスターコーチプロ<br>(まなびあい講師)<br>瀧 映子 氏                                   | <b>5/30</b><br>「認知症予防脳トレ健康塾」<br>レクリエーションインストラクター<br>(まなびあい講師)<br>女屋 静子 氏 |

## ●シニアのためのスマホ相談会●

**5/12(月) 10:45~11:45/13:30~14:30(予約不要)**

スマホの基本操作や扱いでお困り事、心配事をわかりやすくご説明します。

初心者の方も安心してご参加ください。

協力:NPO法人おもしろ工房まなび倶楽部

## ●健康栄養講座~人生100年時代を生き抜く身体づくり●

**5/13(火) 13:30~14:30 (予約不要)**

人生100年時代を迎えた今、フレイルを予防し、健康寿命を長く維持するために必要な「食事のとり方」「運動の方法」について学びましょう。

協力:人間総合科学大学

## ●シニアの生きがい就労紹介●


**5/21(水) 9:00~15:00(予約不要)**

シルバー人材センターで働くことの魅力とその仕組みをお伝えします。

「生きがい」を持って社会参加するために、シルバー人材センターで働いてみませんか。 協力:公益社団法人さいたま市シルバー人材センター

## ●動画視聴コーナー●

埼玉未来大学の講座を視聴することができます。(視聴時間9:00~15:00 予約不要)

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>●健康長寿プログラムについて</b><br>埼玉県立大学准教授<br>久保田 章仁 氏<br><br>【上映時間26分】<br>①26分  | <b>●知って得する福祉サービス~<br/>知っておきたいサービスと相談先~</b><br>認知症の人と家族の会<br>埼玉県支部副代表<br>森本 剛 氏<br><br>【上映時間61分】<br>①12分②20分③20分④9分 | <b>●吾妻鏡から読み解く畠山重忠~<br/>鎌倉幕府成立と武蔵武士~</b><br>東京大学史料編纂所准教授<br>井上 聡 氏<br><br>【上映時間94分】<br>①34分②9分③33分④18分              | <b>●自己分析から考える地域活動~<br/>あなたは何タイプ?自分に合う活<br/>動を探してみよう~</b><br>文教大学教授<br>二宮 雅也 氏<br><br>【上映時間51分】<br>①16分②17分③18分 | <b>●コーヒー講座~美味しいコー<br/>ヒーを淹れるために~</b><br>全日本コーヒー検定委員会認定<br>コーヒー鑑定士<br>(まなびあい講師)<br>美濃部 博 氏<br><br>【上映時間62分】<br>①16分②17分③21分④8分 |
| <b>●3つのSで乗り越えよう ウィズ<br/>コロナ時代のシニア社会活動</b><br>東京都健康長寿医療センター研究<br>所 藤原 佳典 氏<br><br>【上映時間60分】<br>①23分②12分③25分<br><br>*演題は収録当時のものですが、現在でも役<br>に立つ内容です。 | <b>●SNS活用術~シニア世代の<br/>SNSとの向き合い方を学ぶ~</b><br>NPO法人埼玉情報センター<br>事務局次長<br>秋本 創 氏<br><br>【上映時間63分】<br>①18分②19分③9分④17分   | <b>●埼玉の偉人~ヘレンケラーも敬<br/>愛した盲目の国学者・堀保己一~</b><br>公益社団法人温故学会(堀保己一<br>資料館) 齊藤 幸一 氏<br><br>【上映時間72分】<br>①20分②17分③19分④16分 | <b>●身近な生薬</b><br>まなびあい講師<br>加賀谷 元 氏<br><br>【上映時間47分】<br>①12分②10分③9分④16分  |    |