



## 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。

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 9:00～17:00

●健康実技講座●※3/20(金)は祝日のため休館となります。

毎週金曜日+毎月第3火曜日 9:30～10:30 11:00～12:00 13:30～14:30	3/6(金) 「認知症予防脳トレ健康塾」 (運動) レクリエーションインストラクター (まなびあい講師) 女屋 静子 氏	3/13(金) 「ボールウォーキング入門」 日本ボールウォーキング協会 マスターコーチプロ (まなびあい講師) 瀧 映子 氏	3/17(火) 「ストレッチヨガ」 姿勢改善専門トレーナー ヨガインストラクター (まなびあい講師) 加藤 敬子 氏	3/27(金) 「楽しい健康体操」 日本3B体操協会公認指導者 (まなびあい講師) 山本 悦子 氏
---	---	---	---	---

●シニアのライフプランセミナー●

3/3(火) 10:00～12:00

3月テーマ 「介護や認知症に備えるお金や終活の知識と対策」

～対話をしながら理解を深める～

高齢期の心配事案のひとつ、「お金」に関する疑問についてわかりやすく学び、気軽に質問できる参加型セミナーです。

講師：ファイナンシャルプランナー(まなびあい講師) 吉川 達也 氏

●シニアのスマホ相談会●

3/9(月) 10:45～11:45/13:30～14:30

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

●シニアの健康セミナー●

3/12(木) 13:30～14:30

3月テーマ 「おいしく食べて、いつまでも歩く～食事と運動で叶うフレイル予防～」

栄養の観点からフレイル予防や筋肉に関する知識を学び、人生100年時代を生き抜く身体づくりを目指します。

協力：人間総合科学大学

●シニアの生きがい就労紹介●

3/18(水) 9:00～15:00

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

※講座やイベントはやむを得ない事情により変更・中止となる場合がありますのでご了承ください。



無料

予約  
不要

【いきいきデザイン館】

さいたま市岩槻区馬込2100番5

埼玉県警察岩槻高齢者講習センター2階

TEL 048-757-8880

<https://www.iki-iki-saitama.jp/syakaisanka/>



3/26(木)10:00～11:30 卓上カーリングを楽しもう！

毎月1回、まなびあい講師によるいろいろな講座を実施していきます。

3月は頭脳&コミュニケーションスポーツの卓上カーリング(カーレット)を体験します。

講師：NPO法人カーレットジャパン協会 カーレット春日部クラブ代表 遠藤 久美 氏(まなびあい講師)

●動画視聴コーナー●

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

●健康長寿プログラムについて 埼玉県立大学准教授 久保田 章仁 氏	●知って得する福祉サービス ～知っておきたいサービスと相談先～ 認知症のひと家族の会 埼玉県支部副代表 森本 剛 氏	●吾妻鏡から読み解く畠山重忠 ～鎌倉幕府成立と武蔵武士～ 東京大学史料編纂所准教授 井上 聡 氏	●コーヒー講座 ～美味しいコーヒーを淹れるために～ 全日本コーヒー検定委員会認定 コーヒー鑑定士 まなびあい講師 美濃部 博 氏
●自己分析から考える地域活動 ～あなたは何タイプ？ 自分に合う活動を探してみよう～ 文教大学教授 二宮 雅也 氏	●SNS活用術 ～シニア世代のSNSとの向き合い方を学ぶ～ NPO法人埼玉情報センター 事務局次長 秋本 創 氏	●埼玉の偉人 ～ヘレンケラーも敬愛した盲目の国学者・堀保己～ 公益社団法人温故学会 (堀保己一資料館) 齊藤 幸一 氏	●身近な生薬 まなびあい講師 加賀谷 元 氏

●運動機能・筋肉量測定●

業務用機器を使って筋肉量や運動機能を測定し、全身の運動機能の状態を

「総合得点」として表示することができます。

運動に取り組んだ成果を数値化することで運動継続の動機づけとなります。

定期的に測定して健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

