8月 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】
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/

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　9:00～17:00

●健康実技講座●

毎週金曜日＋月1回火曜日 9:30～10:30 11:00～12:00 13:30～14:30	8/1(金) 「認知症予防脳トレ健康塾」（制作） 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	8/8(金) 「ポールウォーキング入門」 日本ポ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	8/15(金) 「自力整体」 自力整体ナビゲーター （まなびあい講師） 佐藤　隆　氏	8/19(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	
	8/22(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	8/29(金) 「自力整体」 自力整体ナビゲーター （まなびあい講師） 佐藤　隆　氏			

●暮らしとお金のセミナー●

8/5(火)　10:00～12:00
ライフプラン・保険・資産運用・老後の生活設計・年金・相続・遺言状・介護医療などについてお話します。セミナー後には質問もお受けします。
講師：ファイナンシャルプランナー（まなびあい講師）　小野寺　秀友　氏

●シニアの健康講座●

8/7(木)　13:30～14:30
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ことを栄養や健康保健など様々な観点から学びましょう。
協力：人間総合科学大学

●シニアの生きがい就労紹介●

8/20(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

●シニアのスマホ相談会●

8/25(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

●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）

●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～ 認知症の人と家族の会 埼玉県支部副代表 森本　剛　氏 【上映時間61分】 ①12分②20分③20分④9分	●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 【上映時間94分】 ①34分②9分③33分④18分	●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 【上映時間51分】 ①16分②17分③18分	●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 【上映時間62分】 ①16分②17分③21分④8分
●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 【上映時間63分】 ①18分②19分③9分④17分	●埼玉の偉人～ヘレンケラーも敬愛した盲目の国学者・塙保己一～ 公益社団法人温故学会（塙保己一資料館）齊藤　幸一　氏 【上映時間72分】 ①20分②17分③19分④16分	●身近な生薬 まなびあい講師 加賀谷　元　氏 【上映時間47分】 ①12分②10分③9分④16分	●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 【上映時間26分】 ①26分

●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。