



坂井輪 シニア カレッジ

～シニア期を安心して快適に過ごすために～

【第1回】 5月19日(金) 午後1時30分～3時30分

健やかな暮らし ～入浴と洗濯～

花王グループ カスタマーマーケティング(株) 派遣講師

【第2回】 6月2日(金) 午後1時00分～4時00分 **3時間**

「夜のトイレ」のお悩みこれで解消!

新潟医療福祉大学 作業療法学科 教授 今西 里佳 さん

①体力測定 ②質問票調査 ③脳機能チェックを行います。

* 普段お使いの湯飲みやマグカップ等をお持ちください。

*** 6か月後に質問票調査、状態変化の確認、転倒チェックを行います**

12月8日(金) 午後1時00分～4時00分

【第3回】 6月16日(金) 午後1時30分～3時30分

備えて安心 防災グッズ!

新潟市防災士の会のみなさん

◆会場 坂井輪地区公民館 5階 ホール ◆参加費 無料

◆対象 概ね50歳以上の方 各回 30人(応募多数の場合、抽選)

◆申込み 4月28日(金)までに **かんたん申し込み・電話・窓口**で

申込み方法は裏面をご覧ください

問い合わせ先: 坂井輪地区公民館 電話:025-269-2043

申込み方法

かんたん申し込みまたは電話・窓口で受付けます
申し込み締め切りは4月28日(金)です。
応募多数の場合抽選を行い、落選者のみ通知します。

かんたん申し込み

パソコン：新潟市ホームページ「坂井輪シニアカレッジ」で検索。

スマートフォン：右の二次元コードからお申し込みください。

*お申し込み後、公民館から確認のメールを送ります。



電話

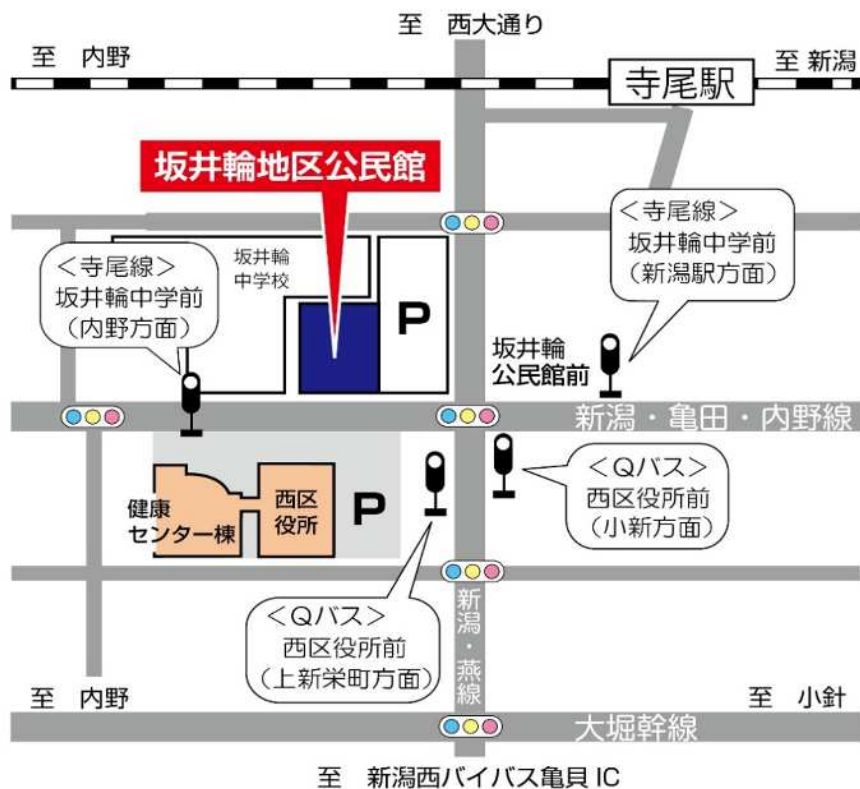
025-269-2043 下記の内容をお聞きします。

- ①氏名(ふりがな) ②生年月日・性別 ③郵便番号と住所
- ④電話番号 ⑤希望の回

*電話申し込みは、平日の9:00~17:00にお願いします。

*受講の可否について：落選者のみ通知します。

●会場案内●



昨年度のアンケートから

- ・受講すること自体に心配がありましたが、思い切って参加してよかったと思います。
- ・とても身近なテーマで聞きやすかったです。実行あるのみ！
- ・今回は3回とも参加しました。とても良い講座でした。
- ・面白さの中に、ためになる・参考になることが多くありました。
- ・奥深い話をありがとうございました。自分にあった方法でこれから過ごしたいです。

問合せ先 **坂井輪地区公民館** 〒950-2055 新潟市西区寺尾上3丁目1番1号

電話 **025-269-2043** メール **sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp**