No. 164 公益社団法人大津市シルバー人材センタ

事務局からのお知らせ

2024年8月13日発行

会員状況 (7/31現在)

会員数		就業会員	就業率
1,554名		OF 1. A	男 55.6%
男	999名	854名	女61.2%
女	555名		× 01.2%

知識と趣味をひろげる

「カルチャー講座」 受講者募集

今年も「カルチャー講座」を開催します。

今年は、9月から3月の期間で毎月開催する講座も登場します。シルバーらしい個性豊かな講 座を用意して皆さんのご参加をお待ちしています。受講を希望される方は事務局(☎525-2528)までお申込み下さい。 締切は令和6年8月30日(金)

健康発声で美しい声を! ヴォイストレーニング

治療法を土台とする体の動かし方「自彊術体操」を中心に、嚥下機能の強化を図る喉ストレッチ(腹式呼吸) 等を学びます。

【日時】毎月 第1木曜日(1月のみ第2木曜日) 13時30分~15時00分

【講師】金子 瑞穂会員 【場所】中央市民センター 【受講料】1回500円 (都度お支払いください。)

☆講師紹介☆

- ·自彊術師範
- ·健康科学(自彊術) 神戸松蔭女子学院大学元講師
- ·学術博士
- ·大阪音楽大学元講師

10月~3月毎月開催・全6回

- ①10月3日(木) ②11月7日(木)
- ③12月5日(木) ④ 1月9日(木)
- ⑤ 2月6日(木) ⑥ 3月6日(木)

3月の最終日は、成果発表会です。

※全6回受講を基本にお申込みください。 日程の限定はできません。

👤 毛筆講座 〜毛筆で美しい文字を書こう〜

太筆と小筆で書道の基本から学びます。

【日時】毎月第3水曜日(1月のみ第4水曜日) 13時30分~15時00分

【講師】大西 里美会員、辻久 美知子会員

【場所】中央市民センター

【受講料】1回500円

(都度お支払いください。)

大きな字・小さな字・ 金封・住所書きなど、 あなたのご要望に応 じることができます!!

8月~3月毎月開催

- ① 8月21日(水)
- ② 9月18日(水)
- ③10月16日(水)
- ④11月20日(水)
- ⑤12月18日(水)
- ⑥ 1月22日(水)
- ⑦ 2月19日(水)
- ⑧ 3月19日(水)

筆耕業務で活躍する2人の講師が丁寧に指導し てくださる人気講座で、美文字を目指しませんか!!

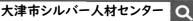
※筆(太・小)、墨汁、墨汁入れ、半紙、下敷き(毛氈)、文鎮等書道セットをお持ちの方はご持参ください。

公益社団法人 市シルバー人材センタ 〒520-0043 大津市中央2丁目2-5中央市民センター3階 ホームページは こちら♪



https://otsu-sjc.or.jp/

お気軽にご相談ください **7** 077-525-2528



3 洋裁教室(全3回)

古布から服へ、お直し等々 ご自分のやりたい事をご相談ください。

【日時】9月3日(火)・10日(火)・17日(火) 午前の部10時~12時 午後の部13時~15時 【講師】三宅 乃扶子会員

【場所】中央市民センター【受講料】1回500円

エンディングノートからの終活セミナー (全4回)

【日時】

9月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 時間は、いずれも10時00分~11時30分

【講師】木田 多津代会員

【場所】中央市民センター

【受講料】1,500円【材料費】ノート代500円

ことぶき元気道場(全2回)

~あなたの元気の改善をお手伝いします~ 気圧療法による足ストレッチとラジオ体操の実践

【日時】①9月7日(土)②10月5日(土)

①、②時間は、いずれも10時00分~12時00分

【講師】岡崎 一郎会員(気圧療法士)

【場所】比叡ふれあいセンター

【受講料】1,000円

英会話(全10回)

【日時】9月17日(火)からスター 【講師】宮田 悠治会員

【場所】中央市民センター【受講料】500円

生伴奏で好きな歌を歌おう(全2回)

美しい童謡や唱歌をみんなで楽しく歌います。 あなたの好きな歌を教えてください。 リクエストにお応えします。

【日時】①10月17日(木)②10月24日(木) ①、②時間は、いずれも10時00分~11時30分 【講師】山本 高夫会員 【場所】中央市民センター 講師は、ミュージカル俳優

オペラ歌手としても活動中

※注意事項をご確認の上 お申込みください。

【受講料】1回500円

お香作り講座

【日時】9月17日(火)

【講師】木田 多津代会員

【場所】中央市民センター

【受講料】1,500円【材料費】500円



三角コーン形の

自重のみで行う 健康寿命を延ばすための筋トレ

【日時】9月27日(金)·I0月30日(水)·II月29日(金)

60~69歳: 10時45分~11時45分(先着5名)70~79歳:12時00分~13時00分(先着5名)

【持ち物】バスタオル・新聞紙・飲み物(必須)・練習ノート

【講師】大木 繁広会員 【場所】中央市民センター 【受講料】1回2,200円

※受講前に医師の許可が必須になります。初心者は最初に1週間ほど筋肉痛がおこることがあります。 動きやすい服装でお越しください。



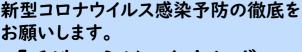
子どもたちの笑顔を目標に、坂本作業所で木工おもちゃを制作しています。 おもちゃの価格設定の基本は"子どもが購入できる"です。 只今、こだわりの手触りが優しい『木のおもちゃ』の出店機会を募集しています。

自治会や保育園、地域のマルシェなど、木工おもちゃを販売できるイベント等の情報をご存知 の方は、事務局 ☎ 525-2528 までお知らせください。

熱中症からカラダを守りましょう

~暑さに負けない体づくりが大切です。~

- ◇ 水分をこまめにとりましょう
- ◇ 塩分をほどよくとりましょう
- ☆ 睡眠をしっかりとりましょう
- ☆ バランスのよい食事をとりましょう



「手洗いうがいを忘れずに」



介護月末報告会のお知らせ

令和6年8月28日(水)・29日(木)両日共に1日 2回(9時30分開始と13時30分開始)の計4回 開催します。28(水)午前は坂本作業所(大津市 坂本六丁目33-2)でも開催しています。

訪問介護で就業されているヘルパー 会員の皆さんは、上記日程のうち、いず れかにご参加ください。



よるとく お願います