

会員数	就業会員	就業率
1,554名	854名	男 55.6%
男 999名 女 555名		女 61.2%

知識と趣味をひろげる

## 「カルチャー講座」 受講者募集

9月～

今年も「カルチャー講座」を開催します。

今年、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様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）

## 1 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

- ① 10月3日（木） ② 11月7日（木）  
③ 12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。

## 2 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

開催中!

- ① 8月21日（水） ② 9月18日（水）  
③ 10月16日（水） ④ 11月20日（水）  
⑤ 12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。



### 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

### 4 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



### 5 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



### 6 英会話(全10回)

【日時】9月17日(火)からスタート  
【講師】宮田 悠治会員  
【場所】中央市民センター【受講料】500円



### 8 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  
【受講料】1回500円

講師は、ミュージカル俳優  
オペラ歌手としても活動中

### 7 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  
お香を作ります♪



### 9 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)・10月30日(水)・11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。



※注意事項をご確認の上、  
お申込みください。



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。

よろしく  
お願いします

行くよー♪



### 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



新型コロナウイルス感染予防の徹底をお願いします。

「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。

よろしく  
お願いします

