



初開催

男性限定のアクティブシニア講座

動ける身体とさえる脳を維持するための、メンテナンス能力を鍛える講座を開催します。あなたに合わせた専門職からのアドバイス付きです。

また、講座3日目には、本講座参加者を対象に、eスポーツ交流会を同時開催します。ハンドルを用いたリアルなドライビングシミュレーターで、サーキット場を走り、参加者と交流を図ってみませんか。

とき・ところ・内容 別表のとおり

対象 市内在住の65歳以上の男性

参加料 無料

定員 20人(定員を超えた場合は、全4回に参加できる人を優先して抽選)

申込期限 6月22日(月)

申込み・問合せ先 申込フォーム(右上の2次元コード)または電話で☎介護保険課(☎22116)へ

ホームページID 15448



▲申込フォームはこちら

(別表)

男性のアクティブシニア講座の日程および内容

とき	ところ	内容
7月9日(木)	子持公民館	<ul style="list-style-type: none"> ・必見！男性の食事戦略 ・「動ける身体」を維持するトレーニング
7月23日(木)		<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定で知る！あなたの身体
8月6日(木)		<ul style="list-style-type: none"> ・気軽に楽しく脳トレ ・軽スポーツ体験 ほか 〈講座参加者限定・同時開催〉 ▶eスポーツ交流会 ハンドルを用いたリアルドライビングシミュレーターの体験
8月20日(木)		<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座「歴史探訪 しぶかわ文化財めぐり」 ・コグニサイズで脳と身体を同時攻略！



講座や講演会などの参加者を募集中

いきいきフェスタ2026

いきいきフェスタは、健康寿命を延ばすことを目的としたイベントです。フレイル予防や介護予防について、楽しく体験し、正しく学びを深めましょう。今年は講演会も開催します。

とき 6月21日(日)午前9時15分～11時30分

ところ 市民会館

内容 〈イベントブース〉

▷介護予防の体験コーナー ▷健康チェック・体力測定 ▷専門職による各種健康相談 ▷子どもも楽しめる各種コーナー ▷介護食の試食 など

〈講演会〉

「どうする？^{えんげ}嚥下障害～ノドを鍛えて肺炎を防ぐ～」

▷開演＝午前10時

▷講師 メディア出演歴のある医師・西山耕一郎さん(横浜市／西山耳鼻咽喉科医院長)

参加料 無料(申込不要)

問合せ先 渋川地区在宅医療介護連携支援センター(☎263990)または☎高齢福祉課(☎22179)

ホームページID 15481

渋川市高齢者等あんしん見守りネットワーク講演会

「助け上手は助けられ上手」

困っている人を上手に助けるための工夫や、上手に助けられるためのポイントなど、「助ける」と「助けられる」の関係について学び、相談しやすい地域をつくっていきませんか。

気軽に声をかけあえるようになることで、地域の見守りネットワークづくりへとつながります。

とき 7月15日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 古巻公民館

内容 「相談」を上手に使うための知識を、心理学とカウンセリングの立場から紹介します

講師 大島由之さん(群馬医療福祉大学講師)

参加料 無料

申込期限 7月10日(金)

申込み・問合せ先 電話で中央地域包括支援センター(☎高齢福祉課内・☎22179)へ

ホームページID 15480