

令和3年度

# アクティブシニアを めざす 短期講座



滋賀県社会福祉協議会では、アクティブシニアになるための  
学びと自己実現、健康をめざす短期講座を開催します。  
(どなたでもご参加いただけます。)

講座  
01

1日コース(別内容)

## 古都古都(ことごと) ウォーク

【開催日】

- ①令和4年1月20日(木) 膳所地域
- ②令和4年1月28日(金) 石山地域



講座  
03

2日コース

## 健康ヨガ講座

【開催日】

- ①令和4年1月11日(火)
- ②令和4年1月18日(火)

【会場】県立長寿社会福祉センター 体育室  
草津市笠山7丁目8-138



講座  
02

2日コース

## 写真アカデミア シルバー作品展準備講座

【開催日】

- ①令和4年1月31日(月)
- ②令和4年2月7日(月)

【会場】県立長寿社会福祉センター  
介護実習室  
草津市笠山7丁目8-138



講座  
04

1日コース(同一内容)

## バルーンアート 入門講座

【開催日】

- ①令和4年3月1日(火) 草津会場
- ②令和4年3月8日(火) 彦根会場

【会場】①キラリエ草津  
草津市大路2丁目1-35  
②滋賀大学サテライト・プラザ彦根  
(アル・プラザ彦根6階)  
彦根市大東町2-28



問い合わせ  
申し込み先

滋賀の縁創造実践センター  
社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会  
レイカディア振興グループ

〒525-0072 草津市笠山7丁目8-138  
県立長寿社会福祉センター内

E-MAIL leidai-kusa@shigashakyo.jp

TEL 077-567-3901 FAX 077-567-3906

感染症対策をおこなったうえで開催します。

# 講座内容

## 講座1 古都古都（ことごと）ウォーク

- ①膳所地域 1月20日（木）
- ②石山地域 1月28日（金）

### 【タイムスケジュール】

- 10:00～11:30 講義 ※各地域の歴史について学びます。
- 11:30～12:30 昼食休憩
- 12:30～13:00 移動 ※京阪電車で移動します。
- 13:00～15:00 ウォーキング

※古都おおつ観光ボランティアガイド協会で活躍するレイカディア大学卒業生の案内で楽しくウォーキングします。

### 【申込締切】

- 膳所地域：令和4年1月13日（木）
- 石山地域：令和4年1月21日（金）

【定員】各25名

【対象】滋賀県在住で概ね50歳以上の方

【参加費】1,000円（各日）当日徴収します。  
※入館料、拝観料、昼食代は含まれません。

### 【講師】

- 大野光男氏（大津市観光ボランティア）
- 大津市歴史博物館 学芸員 他

※当日の集合場所等については、別途ご連絡します。

## 講座2 写真入門アカデミア ～シルバー作品展準備講座～

- ①令和4年1月31日（月）  
10:00～15:00  
・写真の基礎知識と操作  
・魅力、感動のある写真の撮り方  
・風景、人物等の撮影  
※午後より実際に撮影を行います。

- ②令和4年2月7日（月）  
10:00～12:00  
・持参された写真のアドバイス等

【申込締切】令和4年1月24日（月）  
【定員】25名

【対象】滋賀県在住で概ね50歳以上の方、  
初心者歓迎

【参加費】1,000円当日徴収します。  
【持ち物】

- カメラ、取扱説明書、三脚（あれば）

### 【講師】

- 澤野 二郎氏  
（滋賀県写真連盟会長）

## 講座3 健康ヨガ講座

ヨガを通じて健康寿命の延伸を目指しましょう！  
疲れにくく、痛みにくい心と身体を作りましょう！

- ①令和4年1月11日（火）13:00～16:00
- ②令和4年1月18日（火）13:00～16:00

### 【スケジュール予定】

- ・健康寿命を延ばすためのヨガ演習

【申込締切】令和4年1月4日（火）

【定員】25名

【対象】滋賀県在住で概ね50歳以上の方

【参加費】1,000円当日徴収します。

【講師】ヨガインストラクター 頼角 紀子氏

## 講座4 バルーンアート入門講座

バルーンアートを楽しみましょう！

- ①令和4年3月1日（火）10:00～12:00
- ②令和4年3月8日（火）10:00～12:00

### 【スケジュール予定】

- ・バルーンアートを作ってみよう

### 【申込締切】

- 草津会場：令和4年2月22日（火）
- 彦根会場：令和4年3月1日（火）

【定員】各25名

【対象】滋賀県在住で概ね50歳以上の方、初心者歓迎

【参加費】500円当日徴収します。

【講師】NPO法人レイカディアえにしの会 橋爪 一雄氏

※両日、  
同一内容です。

【参加申込書】※申し込みは先着順です。希望する講座に○をつけてください。複数受講することが可能です。

名前	(講座当日現在の年齢 歳)	
講座 ※参加希望の講座に ○をお願いします。	講座1 古都古都（ことごと）ウォーク	膳所地域・石山地域 希望するコースに○（両方参加も可）
	講座2 写真入門アカデミア ～シルバー作品展準備講座～	
	講座3 健康ヨガ講座	
	講座4 バルーンアート入門講座	彦根会場・草津会場 ※いずれかに○
住所		
電話番号		
レイカディア大学卒業生・在校生 ※該当する場合に○をお願いします。		