



シルバーカレッジOB通信

第 9 号
令和4年8月10日 発行

発行：あま市シルバーカレッジ事務局
(あま市教育委員会生涯学習課 美和公民館内)
あま市木田成亥 18 番地 1
Tel 052-442-2261 (木曜日休館)
Mail shogaigakushu@city.ama.lg.jp

☆令和4年度 シルバーカレッジOB会講座(第2回)のご案内について☆

- 1 日 時：令和4年9月12日(月) 午前10時から11時30分まで
- 2 場 所：あま市美和公民館 1階 実習室
- 3 講 座 名：「睡眠」と「健康」の知恵袋講座
- 4 講座内容：「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？よい睡眠をとるためのポイントと、眠りと健康の意外な関係を紹介し
ます。また、血管年齢測定やベジチェック、脳年齢測定なども行います。
※ベジチェックとは…センサーを手のひらに当て野菜摂取の充足度を測定するものです。
- 5 講 師：明治安田生命保険相互会社名古屋西支社 教育・育成課長 伊藤佐貴子氏
- 6 定 員：24名(先着順)
- 7 受 講 料：無料
- 8 申込方法：美和公民館窓口にて申込み(電話等での申込みはできませんのでご注意ください。)
※申込みをされる場合は、窓口にて職員におたずねください。
- 9 申込期間：令和4年8月22日(月)から9月5日(月)まで(ただし、木曜日は休館日です。)
- 10 そ の 他：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止することがございます。
あらかじめご了承ください。

今回も美和公民館です！
ご注意ください。



先着順ですので、早めにお申込みください！

令和4年6月29日(水)午前10時より 美和公民館1階 実習室にて 《令和4年度第1回OB会講座 「フレイル予防 学習編」》を開催しました！

当日は24名の受講生が参加し、セルフチェックを行いながらフレイルやその予防策について学び、フレイル予防にもなる頭の体操などを行いました。また、血管年齢測定や、センサーを手のひらに当て野菜摂取の充足度を測定するベジチェックなども行い、自分の生活習慣を見直す良い機会となりました！



●事務局より

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。