

令和7年度 別所町公民館  
高齡者教室記録写真 (全6回)

No.1

①5/27(火)「フレイル予防で楽しくのぼそう健康寿命」～めざせ100才!健康寿命～  
(女性セミナー合同) 講師:吉田 直子さん 協力:ファンファンミュージック



早口言葉や歌、クイズありと色々な実践を交えながら分かりやすく説明していただきました。お口の健康(誤飲防止など)に効く早口言葉「パ・タ・カ・ラ」等で楽しく健康長寿を延ばしていきましょう。

②8/28(木)「三木城と三木合戦について」 講師:宮田 <sup>としみ</sup>逸民さん



三木合戦について詳しくお話していただきました。

③9/8(月) 館長杯シャフルボード大会

18名の参加者が日頃の練習成果を発揮して試合に臨みました。



個人優勝:北本 操さん  
// 準優勝:正井高明さん  
// 第3位:末瀬典之さん  
団体優勝:正井・北本・横山・津村(A3チーム)



④ 10/23 (木) 「がんと診断された時のこと」

講師：北播磨総合医療センター  
看護部看護キャリア開発支援室 看護師 山田 洋さん



がんになった時の心構えや、相談するところがわかりよかったです。

⑤ 12/17 (水) 「高齢者に気をつけてほしい消費者トラブル」

講師：三木市消費者センター  
消費生活相談員 西田 一夫 さん



体操を交えながらのお話で、とてもわかりやすく、楽しく参加することができました。



「188」ってなんのこと？  
本当の会話のような説明で、詳しく分って大変勉強になりました。



⑥ 1/15 (木) 「イキイキ長寿」 ～生きがい10話～

(女性セミナー合同) 講師：春川 政信さん



身近な生活の中での体験されたお話を楽しくしていただきました。学びも多かったです。