

受講生募集

令和5年度

ロングライフ講座

高齢期の生活に即した知識の習得とニュースポーツ体験により、
高齢者の健康寿命の延伸を図るとともに、
高齢者の交流の場を提供することを目的とする。

主催 社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会

内容 オリエンテーション 10:15～
講座/10:20～11:50 ニュースポーツ体験/13:10～14:40
● 生きがい・健康づくりに関する講座
● 介護予防に関する講座 等
● ニュースポーツ (室内ペタンク、ラダーゲッター等)

講師 各分野の専門家及び指導者

**開催日
開催場所**

前 期	会 場	後 期	会 場
令和5年6月28日(水)	秋 田	令和5年11月10日(金)	北秋田
令和5年6月29日(木)	大 館	令和5年11月14日(火)	湯 沢
令和5年6月30日(金)	能 代	令和5年11月15日(水)	大 館
令和5年7月4日(火)	潟 上	令和5年11月29日(水)	横 手
令和5年7月6日(木)	北秋田	令和5年11月30日(木)	能 代
令和5年7月11日(火)	湯 沢	令和5年12月12日(火)	潟 上
令和5年7月19日(水)	横 手	令和5年12月14日(木)	秋 田

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため一部日程を中止する場合があります。
※会場・講師等の都合により、一部変更される場合があります。
※ニュースポーツ体験時には運動靴等を御持参ください。

募集定員 各30名 (定員になり次第締め切ります。)

受講資格 県内に在住する概ね60歳以上の方 **受講料** 無料

受講申込 令和5年**6月21日**(水)まで

申込先 社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会
地域福祉・生きがい振興部 生きがい健康づくり担当/小玉、佐々木
〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5

TEL 018-824-2888 FAX 018-864-2742

ホームページ <http://www.akitakenshakyo.or.jp> Eメール ikigai@akitakenshakyo.or.jp



令和5年度 ロングライフ講座

日程表 各会場カリキュラム

大館会場

大館市北地区
コミュニティセンター
大館市有浦一丁目 8-15
☎0186-45-0515

6/29
(木)

講演「笑顔で長生きを」
フリーアナウンサー 原田 真裕美

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

11/15
(水)

講座「こころとからだの
リフレッシュ」
健康運動指導士 柴田 栄宜

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

北秋田会場

北秋田市交流センター

北秋田市材木町 2-2
☎0186-63-2321

7/6
(木)

講座
お笑いマルチタレント 北嶋 一美

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

11/10
(金)

講座「笑顔で元気
健康寿命を延ばすためには」
介護予防健康アドバイザー 小山田 聖子

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

能代会場

能代市文化会館

能代市追分町 4-26
☎0185-54-8141

6/30
(金)

講座
お笑いマルチタレント 北嶋 一美

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

11/30
(木)

講座「こころとからだの
リフレッシュ」
健康運動指導士 柴田 栄宜

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

潟上会場

かたりあん

潟上市天王字上江川 47-398
☎018-878-4111

7/4
(火)

講座「気象の知識を暮らしの中へ」
気象予報士・大館郷土博物館
鳥潟 幸男

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

12/12
(火)

講演「笑顔で長生きを」
フリーアナウンサー 原田 真裕美

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

秋田会場

秋田県社会福祉会館

秋田市旭北栄町 1-5
☎018-864-2700

6/28
(水)

講座「音楽でリフレッシュ！」
音楽療法教室リヴァ 平川 真実

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

12/14
(木)

講座「こころとからだの
リフレッシュ」
健康運動指導士 柴田 栄宜

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

横手会場

サンサン横手

横手市条里二丁目 1-15
☎0182-33-8033

7/19
(水)

講座「音楽でリフレッシュ！」
音楽療法教室リヴァ 平川 真実

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

11/29
(水)

講座
お笑いマルチタレント 北嶋 一美

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

湯沢会場

湯沢市文化会館

湯沢市字沖鶴 103-1
☎0183-72-2121

7/11
(火)

講座「こころとからだの
リフレッシュ」
健康運動指導士 柴田 栄宜

ニュースポーツ体験 (室内ペタンク)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

11/14
(火)

講座「健康長寿ライフ」
秋田県レクリエーション協会
副理事長 谷藤 勉

ニュースポーツ体験 (ラダーゲッター)
秋田県レクリエーション協会
インストラクター

※講師・会場等の都合により、日時・内容等が変更になる場合もあります。