

滋賀県社会福祉協議会 主催

家族

私

地域

令和4年9月1日～受付START!

三方よしのセカンドライフへ♪

S L E C (エスレック)

ともかつ
友活講座

SLEC友活講座とは?

アクティブシニアになるために、自らの
今日用(教養)と今日行く(教育)をつ
くることを趣旨とした新たなワークショッ
プ中心の短期講座、学びの場です。

※SLEC…しが レイカティア
エクステンション カレッジの略。

《令和4年11月～12月開講講座》

11/2(水)

相手の心に元気を届ける
話し上手・聞き上手レッスン

11/30(水)

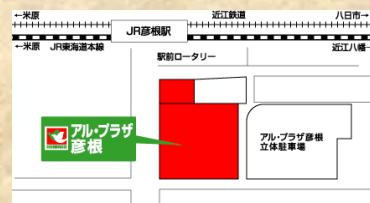
鏡に映る私をもっと好きになる
いきいき美容セミナー

12/16(金)

もっと便利に、もっと楽しむ
現役大学生と学ぶLINE講座

ほっこりと居心地のよい空間
会場… **COZYTOWN** (コージータウン) 他
～ともに学ばん、ともに遊ばん、ともに生きなん～

アルプラザ彦根 4階
(彦根市大東町2-28)
JR彦根駅西口すぐ



※駐車場は有料です。
10月にOPENする、新たな交流の場です!

令和4年度 SLEC友活講座一覧

相手の心に元気を届ける 話し上手・聞き上手レッスン

「また会いたい」と思われる人になろう！新たな出会いでも会話が弾むコミュニケーションを磨き、これからの豊かな仲間づくりにつなげます。

- ◆ 日時 令和4年11月2日(水)14:00~16:00
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 夢こらぼ 主宰 松尾やよいさん
- ◆ プログラム
 - ・コミュニケーション、基本のき！
 - ・心が元気になる、話し上手・聞き上手
- ◆ 受講料 3,000円
- ◆ 定員 20名
- ◆ 申込締切 令和4年10月14日(金)



鏡に映る私をもっと好きになる いきいき美容セミナー

お化粧品には自分自身と向き合うことができたり、気持ちが華やいだりして、自信や心の豊かさにつながる力があります。その力を知り、元気にきれいになれるセミナーです。

- ◆ 日時 令和4年11月30日(水)14:00~15:30
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 資生堂ソーシャルエリアパートナー
東沢ゆかりさん
- ◆ プログラム
 - お化粧の力を知る
 - 毎日が楽しくなる！私らしいメイクのポイント
- ◆ 受講料 2,000円 ◆ 定員 20名
- ◆ 申込締切 令和4年11月18日(金)



もっと便利に、もっと楽しむ 現役大学生と学ぶLINE講座

直接会うことが難しい時も、家族や友達ともっと便利に楽しくつながろう！現役大学生のサポートで、LINEの機能と使い方を学びます♪

- ◆ 日時 令和4年12月16日(金) 13:30~15:30
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 滋賀県社協 職員
サポーター 近隣大学学生 等(予定)
- ◆ プログラム
 - LINEの機能を知って使いこなそう♪
- ◆ 受講料 2,000円 ◆ 定員 15名
- ◆ 持ち物 いつも使っているスマートフォン
- ◆ 申込締切 令和4年11月30日(水)



体も心もやわらかく♪ 健康ヨガ

★3回連続講座



ヨガを通じて疲れにくく痛みにくい心と身体を作りましょう！

- ◆ 日時 令和5年1月17日(火)、24日(火)、31日(火)
いずれも13:30~16:30
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 ヨガインストラクター 頼角紀子さん
- ◆ プログラム
 - 1日目…上半身ポーズと正しい姿勢
 - 2日目…下半身ポーズと正しい姿勢
 - 3日目…まとめ
- ◆ 受講料 1,000円 ◆ 定員 20名
- ◆ 申込締切 令和4年12月28日(水)

ご案内

- おひとり複数の講座にお申込みいただけます。
- 各講座はいずれも**先着順**です。定員に達した場合、受講いただけない場合があります。
- すべての講座は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底したうえで行います。
- 感染状況や各講座の最低開催人数に達しない場合など、状況により開催を見送る場合があります。その際は、お申込みいただいた皆様に事務局より個別にご連絡いたします。

なりたい自分を見つけよう ボランティア入門

地域や社会福祉施設で活躍されているボランティアの方たちから、その活動ややりがいを学びます。

- ◆ 日時 令和5年1月21日(土)13:30~16:30
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 京都光華女子大学 准教授 南多恵子さん
- ◆ プログラム
講義 ボランティアを知ろう★
実践報告~アクティブシニアボランティアに学ぶ
- ◆ 受講料 無料 ◆ 定員 15名
- ◆ 申込締切 令和4年12月28日(水)

優雅に健康GET! 太極拳

★2回連続講座



流れるような動きを極めよう！本格的な太極拳で、健康な心と体づくりを目指します★

- ◆ 日時 令和5年2月1日(水)、2月15日(水)
いずれも14:00~16:00
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 滋賀県武術太極拳連盟
- ◆ プログラム
1日目…前編 2日目…後編
- ◆ 受講料 1,000円 ◆ 定員 25名
- ◆ 申込締切 令和5年1月13日(金)

家族と自分の暮らしのために… おうち介護、まほんのき！

高齢社会の現状や介護保険制度のこと、安全な体の動かし方や介護予防について学びます。

- ◆ 日時 令和5年1月22日(日)、2月7日(火)、3月5日(日)
いずれも13:00~16:30
※本講座は、同じ内容のものを3回行います。
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 県内の介護福祉士
- ◆ プログラム
講義 「介護に関する基礎知識」「介護の基本」
- ◆ 受講料 無料 ◆ 定員 25名
- ◆ 申込締切 令和4年12月28日(水)



~とっておきの1枚を撮る写真入門講座~ 写真アカデミア

★3回連続講座

写真の基礎知識とコツ、撮影ポイントを学びます。今から写真を始めたい方向けの講座です。

- ◆ 日時 令和5年2月3日(金)、2月10日(金)、
2月17日(金) いずれも10:00~12:00
- ◆ 会場 COZYTOWN、彦根市内等
- ◆ 講師 滋賀県写真連盟 会長 澤野二朗さん
- ◆ プログラム
・写真の基礎知識と撮影ポイント ・撮影会
・振り返りと写真を作品に仕上げるコツ
- ◆ 受講料 1,000円 ◆ 定員 20名
- ◆ 申込締切 令和5年1月20日(金)



自分史から見つける新しい私 ~私(家族)を書き、語る~ ★3回連続講座

半生を振り返る自分史を作ることで、これから自分らしく生きるためのヒントを得ます。写真1枚あれば作成可能です♪

- ◆ 日時 令和5年2月10日(金)、3月10日(金)、
3月17日(金) いずれも14:00~16:00
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 富田 有子さん(自分史活用推進アドバイザー)
- ◆ プログラム
・自分史を知る
・世界で一つの自分史作成に挑戦！
- ◆ 受講料 2,000円 ◆ 定員 15名
- ◆ 申込締切 令和5年1月27日(金)



ほっこり、ひといき。 おいしいコーヒーのいれがた

おいしいコーヒーは、心も体もリラックスさせてくれます。コーヒーに関する知識を深め、とびきりの一杯を淹れるコツを学びます★

- ◆ 日時 令和5年3月6日(月) 14:00~16:00
- ◆ 会場 COZYTOWN 研修室
- ◆ 講師 此処珈琲焙煎所
- ◆ プログラム
・知る人ぞ知る！？コーヒー豆知識
・極上の一杯を淹れよう！
- ◆ 受講料 2,000円 ◆ 定員 15名
- ◆ 申込締切 令和5年2月24日(金)

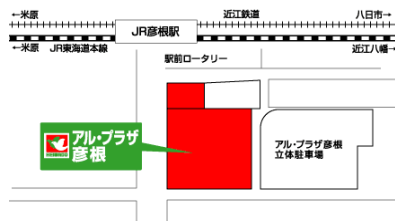


会場案内

COZYTOWN(コージータウン)

～ともに学ばん、ともに遊ばん、ともに生きなん～

彦根市大東町2-28 アルプラザ彦根4階



受講の流れ

①受講申し込み

下記申込書に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたはGoogleフォームにてお申込みください。

②受講決定書の送付

受講決定された方に、事務局より当日のプログラム・受講のご案内をお送りします。ご受講いただけない方へは、別途連絡いたします。

③受講当日

受講のご案内を必ず事前にご確認いただき、受講料、持ち物等を準備のうえ会場までお越しください。

SLEC申込

※郵送の場合は下記記入の上、封筒に入れてお申してください。

※楷書で記入してください。

※個人情報については、申込者との連絡調整等以外の目的には使用しません。

郵送 → 滋賀県草津市笠山7-8-138

県立長寿社会福祉センター

滋賀県社会福祉協議会 レイカディア振興課

FAX → 077-567-3906

MAIL → slec@shigashakyo.jp



Googleフォーム → 右記より入力してください

氏名				
ふりがな				
住所	〒			
電話番号				
FAX番号				
メールアドレス	@			
希望される講座 (✓をつけてください) ※複数申込可	<input type="checkbox"/> 11/2 話し上手・聞き上手	<input type="checkbox"/> 11/30 いきいき♡美容セミナー	<input type="checkbox"/> 12/16 スマホLINE講座	<input type="checkbox"/> 1/17 ・1/24・1/31 健康ヨガ
	<input type="checkbox"/> 1/21 ボランティア入門	<input type="checkbox"/> 2/1・2/15 太極拳	<input type="checkbox"/> 2/3・2/10・2/17 写真アカデミア	<input type="checkbox"/> 2/10・3/10・3/17 自分史
	<input type="checkbox"/> 3/6 コーヒー	おうち介護、基本のき! (いずれかの日程に✓をつけてください)		
	<input type="checkbox"/> 1/22	<input type="checkbox"/> 2/7	<input type="checkbox"/> 3/5	
備考				

【問合せ・申込先】

滋賀の縁(えにし)創造実践センター 滋賀県社会福祉協議会

レイカディア振興課 TEL/077-567-3900 FAX/077-567-3906

MAIL/slec@shigashakyo.jp

70周年 感謝!



ひこすけの縁(えにし)

社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会

〈滋賀の縁創造実践センター〉