

シニア

無料

おおむね60歳以上の方対象



いきいき講座

6/27
(金)

第1回 ニュースポーツ講座
パラリンピック競技でもおなじみ！

軽スポーツ **ボッチャ**

日時：6月27日(金) 10:00～11:30

場所：八戸市総合福祉会館2階 多目的ホール

講師：八戸市レクリエーション協会
会長 大塚 利美 氏

定員30名

7/11
(金)

第2回【健康講座】 詳細は裏面

シニア業界も夢中に！

e-スポーツ体験

日時：7月11日(金) 10:00～11:30

場所：YSアリーナ八戸 大会議室

講師：スポーツとゲームの
イベント集団 Blue Flare

定員20名

9/11
(木)

第4回【教養講座】

知って得する！

お薬のお話

日時：9月11日(木) 10:00～11:00

場所：八戸市総合福祉会館5階 研修室

講師：ハッピードラッグ 薬剤師

8/8
(金)

第3回【教養講座】 詳細は裏面

健康で元気に過ごそう！

元気に若々しく
イキイキ人生100年！

日時：8月8日(金) 10:00～11:30

場所：YSアリーナ八戸 大会議室

講師：株式会社 POLA

※フェイスタオルをご持参ください。

定員30名

第5回【健康講座】

笑いで免疫力UP★ストレス解消！

笑いヨガ

日時：9月11日(木) 11:00～12:00

場所：八戸市総合福祉会館5階 研修室

講師：八戸ヨガ教室「はじめてヨガ」

主宰 三浦 恵 氏

※第4回・第5回は同日開催となります。

いずれも
定員40名

9/19
(金)

第6回【教養講座】

スマートフォンセミナー
～基本操作とLINE体験～

日時：9月19日(金) 10:00～12:00

場所：八戸市総合福祉会館5階 研修室

講師：ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

※デモンストレーション機(講師側が
持参するスマホ)を使用いたします。

定員20名

※内容にあわせて動きやすい服装、運動靴、タオルや飲み物、各自持参してお越しください。

お申込み
お問合せ

☎ 0178-47-2940

社会福祉法人 八戸市社会福祉協議会 地域福祉課

お電話での申し込みの際には
「シニアいきいき講座の申込みです」
とお伝えくださると助かります♪



7/11**(金)****10:00~11:30**

e-スポーツ体験

「eスポーツ」とは「電子スポーツ」を意味し、主にゲーム機やパソコンなどを使用し2人以上の人で競う対人競技のことです。ここで言う「スポーツ」とは「競技」という意味で、体を動かす運動という意味ではありませんが、主に脳を使って対戦をすることから脳のスポーツとも言われます。

当日は、シニアの方にも気軽に楽しめるeスポーツをご用意しております。この機会にeスポーツの世界を体験してみませんか？



国際オリンピック委員会（IOC）は2025年2月11日（現地時間）、史上初となるeスポーツのオリンピック「Olympic Esports Games（オリンピック・eスポーツ・ゲームズ）」を2027年にサウジアラビアの首都リヤドで開催すると発表しました。

8/8**(金)****10:00~11:30**

元気に若々しく！イキイキ人生100年！



令和6年9月24日に八戸市と、地域活性化及び市民サービスの向上を図ることを目的に「包括連携協定」を締結した株式会社POLAさんをお招きし、初開催となります。

人生100年時代、若々しく元気に過ごすポイント・コツ、知識を教えてもらう時間になります。

男性も女性も、おしゃれ心を思い出す時間にいたしましょう！



上記2つの回は、YSアリーナが会場になります。
暑さ逃しにもうってつけ！涼しく楽しい時間を過ごしましょう！



YSアリーナ八戸（八戸市大字売市字奥遊下3番地） 電話：0178-43-9544

