

# いきいきセミナー

聴覚障がいをお持ちのみなさんが楽しみながら学べる場  
手話通訳・要約筆記つき

令和6年6月12日～7月17日

毎週水曜日 午後1時30分～3時30分 全6回

- ☆定員：40名（多数の場合は抽選）
- ☆締切：5月29日（水）  
※申し込み方法は裏面を確認ください
- ☆費用：700円（教材費）
- ☆会場：大阪市立総合生涯学習センター  
（梅田・大阪駅前第2ビル5階）

## 【対象】

次の①②③のすべてに当てはまる方

- ①聴覚に障がいがあり、手話通訳・要約筆記の必要な方
- ②大阪市内在住または在勤
- ③50歳以上

※必ず裏面もお読みください。

回数	日程	講座タイトル・内容	講師
1	6/12	開講式 「地球温暖化防止対策として私達にできることはななに？」	大阪府地球温暖化防止活動推進センター 職員
2	6/19	元気をつくる食事の工夫 高齢者は高血圧症になりがち。高血圧症を予防する食事とは？どのような工夫をすればよいのか？写真なども見ながら、学び、自宅で実践してみよう！	大阪市生涯学習インストラクター 保健学博士・管理栄養士 橋本 通子
3	6/26	介護予防のための運動 健康を保つには、柔軟運動（ストレッチ）、有酸素運動、筋力トレーニングの3つが有効的と言われています。この3つを意識しながら、歩行速度や呼吸に気をつけて講義と実践をマスターしよう！	大阪市生涯学習インストラクター 介護予防運動指導員・健康運動指導士 岡 敏彦
4	7/3	国際手話を体験しよう！ ～国際的に通じ合える手段とは？それを学んでみよう～ 「国際手話」は難しそう！←国際手話は目で見て分かりやすいもの。日本手話との違いを見て、体験学習しよう！	CO:SIGN代表 仙波 妙子
5	7/10	聴覚障がい者の自助防災 ～学んだ知識を活かして自助もできるような心がけよう～ 元日早々に令和6年能登半島地震が起き、全ての人不安な年明けを迎えました。どう行動すれば良いのか、皆で考えて備えましょう。	一般社団法人手話エンターテイメント発信団oioi 中川 綾二 他
6	7/17	コミュニケーションマジック ～人を楽しませる3つのタネ～・閉講式 身近にある日用品でできるマジックを基礎からお伝え。最後は自分だけのオリジナルマジックを作っちゃいましょう。いろいろな人とのコミュニケーションにお役立て下さい。	マジックパパ 和田 のりあき