

福祉・健康

認知症介護家族交流会

時 8月8日(水) 13時30分～15時30分
場 社会教育センター
内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談
対 認知症の人を介護している家族
料 100円
問 ※事前申込不要
 長寿課(☎62・1063)

アルコール専門相談

時 8月21日(火) 14時～16時
場 衣浦東部保健所
内 専門医師や酒害相談員などに相談できます(1組約1時間)。
対 アルコール問題で悩んでいる本人や家族
定 2組(先着順)
申 8月20日(月)までに、電話(21・9337)で衣浦東部保健所健康支援課へ。

家族教室

時 ①8月23日(木)②24日(金)14時～16時
場 衣浦東部保健所
題 ①統合失調症の薬について②ひきこもる方を支えるこ家族へ経験者からのメッセージ

講 ①原田真理子氏(薬剤師)
 ②田中義和氏(NPO法人なでしこの会)

対 ①統合失調症患者の家族
 ②ひきこもり状態にある人の家族
定 各30人(先着順)
申 各前日までに、電話(21・9337)で衣浦東部保健所健康支援課へ。

運動と栄養

～体づくりの食べ方～

場 総合健康センター
講 村上太郎氏(至学館大学教授)

時 8月30日(木) 13時30分～15時
場 総合健康センター
講 村上太郎氏(至学館大学教授)

対 市内在住の人
定 25人(先着順)
持 筆記具
申 8月6日(月)から、電話(23・8877)で保健センターへ。

せき・たんで困っていませんか?

場 総合健康センター
講 鈴木一正氏(医師)
対 市内在住の人
定 80人(先着順)
持 筆記具
申 8月6日(月)から、電話

(23・8877)で保健センターへ。

要約筆記を学ぼう 文字でコミュニケーション

◆無料体験コース
時 9月7日(金) 10時～12時
内 聴覚障害者の体験談を交えた、話の内容を文字で伝える「要約筆記」の紹介
 ◆手書きコース
時 9月7日～10月12日の金曜日 10時～12時(全5回)
内 手書きでの伝え方の基礎知識の習得と実習
料 500円

◆手書き・パソコンコース
時 9月7日～11月2日の金曜日 10時～12時(全8回)
内 手書きとパソコンでの伝え方の基礎知識の習得と実習
料 800円

場 高齢者福祉センター
対 市内在住、在勤または在学の人
定 各10人
 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

申 8月24日(金)(必着)までに、講座名、希望コース、住所、氏名、連絡先、勤務先(就学先)をハガキまたはFAX(24・3481)で福祉総務課(〒448・8501 刈谷市役所)へ。
問 要約筆記かきつばた 毛利(☎・FAX 22・8029)

集団運動教室 秋コース

スポーツの秋に楽しく体を動かしましょう!

教室	時	内容	定員
①たのしく筋トレ	9月14日～11月2日の金曜日(全8回)	家庭でできる筋力アップの運動や、バランスボール・ゴムチューブなど道具を用いた運動を体験します。	30人
②かんたんエアロ	9月5日～10月24日の水曜日(全8回)	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	25人
③運動ではじめ教室	11月7日～12月12日の水曜日(全6回)	体を動かすことって楽しい! ニコニコペースでみんな楽しく体を動かしましょう。運動初心者向けの教室です。	各30人
④癒しヨガ	10月15日～11月12日の月曜日(全5回)	陰ヨガを通して、体と心を緩ませ、リラックス効果を体験します。	

※①②④はカンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。

【共通】

時 10時～11時30分 **場** 総合健康センター **対** 市内在住の人(妊娠中の方はご遠慮ください)

持 上靴、タオル、飲み物、運動着、④のみヨガマット(お持ちの人)

申 8月15日(水)までに、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。 ※申込みは1教室のみ

※春コース当選者は、いずれの教室も申込不可 ※詳しくは、市HPをご覧ください。