

健康づくり推進員養成講座

とき (全7回)		内容
5月14日(火)	午後	開講式・健康講話
6月18日(火)	午前	栄養講話・実習
8月9日(金)	午後	こころの健康講話
9月26日(木)	午前	栄養講話・実習
10月10日(木)	午後	運動講話・実技
11月21日(木)		歯科講話
12月9日(月)		修了式

場 総合健康センター
内 健康の3本柱である運動・休養・栄養について学び、それを市民に伝えるボランティアになれます。
対 市内在住の人 **定** 12人
申問 4月5日(金)までに、電話(23-9559)で保健センターへ。

かりやヘルスアップ大学

ID 1010178

とき (全16回)		内容	
5月	16日(木)	13時30分～16時	入学式・オリエンテーション
5～6月	指定日 (火・木)	9時30分 または 14時(各2時間)	げんき度測定
6月	6日(木)	10時30分～16時	日帰り研修 お互いの親睦を深めよう
	27日(木)	13時30分～16時30分	加齢とロコモ予防
7月	11日(木)	13時30分～16時	有酸素性運動～ウォーキングのコツ～
	18日(木)		正しい姿勢とストレッチ
8月	1日(木)		筋力トレーニング～筋肉を保持・増進しよう～
	22日(木)		認知症とその予防
	29日(木)		心とからだのリラックス～一流選手から学ぶリラックス方法～ (公開講座)
9月	12日(木)		体づくりには食事も大事！～筋力アップのための食べ方～
10月	3日(木)		バランスのよい食事
	17日(木)	9時30分～12時	地域の食材でロコモ予防
	31日(木)	13時30分～16時	色や香りでリフレッシュ
11月	14日(木)	9時～12時	栄養実習
	28日(木)	13時30分～16時	身体ケア～セルフコンディショニングを覚えよう～
12月	19日(木)	13時30分～16時30分	学習発表会・卒業式

場 総合健康センター **講** 至学館大学教授 **対** 50～60歳代で、本講座に参加したことがない人
 ※運動制限のある人は、参加できない場合があります。保健センターへ問い合わせてください。
定 36人(男女各18人程度) ※申込多数の場合は抽選
¥ ▶64歳以下…3,850円 ▶65歳以上…3,200円 ※保険料込、その他実費
申問 3月15日(金)から4月5日(金)までに、市HP内申込フォーム、電話(23-9559)または直接、保健センターへ。

心身障害者市民講座

時 5月～令和7年3月

問 心身障害者福祉会館 (☎24-6066)

講座名	曜日	時間	講師	定員
書道	第1・3月曜	9時30分～11時30分	田中祥雲氏(書家)	各講座 20人
手芸	第1・3火曜	9時30分～14時30分	岡山史子氏(手芸研究家)	
カラオケ	第2・4火曜	13時30分～15時30分	岡田喜久子氏(カラオケ師範)	
3B体操	第1・3水曜	9時30分～11時30分	竹内みよ子氏・外山たつ子氏 (3B体操指導士)	6人
つどい場		13時30分～15時30分	作業療法士	
茶道	第1・3木曜	13時～15時	室田日美子氏(裏千家専任講師)	各講座 20人
いけばな	第1・3金曜	9時30分～11時30分	浅井百合子氏(華道池坊教授)	
水彩画	第2・4金曜	13時30分～15時30分	栗山富美子氏(絵画講師)	
健康維持	火・木・金曜のいずれか (月1～3回)	9時30分～11時30分	理学療法士、作業療法士	各8人

場 心身障害者福祉会館
対 市内在住で身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの16歳以上の人(健康維持講座は身体障害者手帳に限る)
 ※介助の付き添い可 ※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。
申 4月3日(火)までの平日に直接、心身障害者福祉会館へ。
他 講座によって費用がかかる場合があります。