

障害者雇用セミナー

時 1月22日(水) 13時～16時
場 産業振興センター604

内 福祉事業所やハローワークなどの機関と企業がコラボして障害者の就職につなげた事例をテーマに、就労移行事業所の紹介や当事者および企業担当者が事例を発表します。支援機関職員から障害者雇用のアドバイスも受けられます。

対 障害者雇用に関心がある企業、就労に関する市内の福祉事業所、相談支援事業所

申 1月15日(水)までに、申込書(市HPでダウンロード、福祉総務課で配布)をFAX(24・3481)またはEメール(tukuso@city.kariya.jp)で福祉総務課へ。

問 福祉総務課 (☎62・1208)

ID 1011587

障害者作品展への 出展作品募集

障害者作品展(2月15日(土)～17日(月))の開催にあたり、書、絵画、手工芸、写真、フリーアートなどの出展作品を募集します。

対 市内在住の身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者

申 12月2日(月)から27日(金)までの平日に直接、心身障害者

福祉会館へ。

問 心身障害者福祉会館 (☎24・6066)

健康・医療

アイリスカルチャークラブ

◆ABトレーニング・バレエ解剖学を基に考案されたトレーニング

時 1月9日・23日、2月6日・20日・27日、3月13日の木曜 10時～11時30分(連続講座)

内 フラシックなどの音楽に合わせた動きで骨格や筋肉を整え、軸のあるバランスのとれた体を目指します。体幹強化や姿勢改善にも効果的です。ゆつくりと柔軟性を改善させるため、体が硬い人でもできます。

講 竹内夏希氏(ABトレーナー)

定 20人

◆代謝アップでダイエット！
バレトン

時 1月9日・23日・30日、2月13日・27日、3月13日の木曜 13時30分～15時(連続講座)

内 フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたトレーニング。音楽に合わせておなか周り、お尻、内ももに効果的なトレーニングをします。

講 森杏菜氏(バレトニン

ストラクター)

定 25人

場 総合文化センターリハール室2

¥ 4800円

申 12月18日(水)(必着)までに、講座名、氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号・住所、電話番号をハガキ、Eメール(enadon@kariyahall.info.jp)または直接、総合文化センター(〒448・0858 若松町2・104)へ。

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

問 総合文化センター (☎21・7430)



正しい姿勢で転倒予防

市民健康講座

時 1月10日(金)・17日(金) 13時30分～15時

場 総合健康センター

講 西藤瞳氏(健康運動指導士)

対 市内在住の人

持 各36人(先着順)
上靴、動きやすい服装、

飲み物、タオル

申 12月5日(水)から、LINE、電話(23・9559)または直接、保健センターへ。

ID 1003387

ヘルスフッキング スポーツ栄養入門編

時 1月25日(土) 9時30分～12時

場 総合健康センター

内 効果的な筋肉の付け方やダイエットをするための食事方法、運動時にお薦めの補食を学びます。毎日の食生活を見直す、働く世代向けの教室です。

対 市内在住の人

定 12人

※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。

持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記具

申 12月16日(月)までに、QRまたは電話(23・9559)で健康推進課へ。

ID 1011585



スポーツと健康寿命の交差点 アスリートと老化研究の 深い関係

至学館大学連携講座

時 2月1日(土) 10時～11時30分

場 総合文化センター501～503
パフォーマンスの発揮に深く関わる健康寿命の延伸について、アンチエイジングとアンチドーピングの専門家が解説します。

講 多田敬典氏(健康科学部教授)

対 刈谷・知立・高浜市、東浦町在住、在勤または在学の人

定 50人

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

¥ 300円

申 12月15日(日)(必着)までに、講座名、氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号・住所、電話番号、勤務先または学校名(在勤または在学の人)をハガキ(1人1枚)、QRまたは直接、総合文化センター(〒448・0858 若松町2・104)へ。



問 生涯学習課 (☎62・1036)

ID 1007445