

つくしんぼ広場で遊ぼう

時 3月5日(水)・21日(金) 10時～11時30分

場 一ツ木児童館
保育士と一緒に親子で触れ合い遊びや自由遊びをしたり、ボランテアによる絵本の読み聞かせや体操をしたりします。子育ての悩みなども相談できます。

対 就園前の子と親
動きやすい服装
中央子育て支援センター
(☎61・2719)



親子でキッドビクス

子育て講座

時 3月14日(金) 10時～11時

場 中央子育て支援センター
高橋千恵子氏(健康運動指導士)

対 市内在住の令和3年4月2日～4年4月1日生まれの子と親

定 40組

※申込多数の場合抽選

持 動きやすい服装

申 2月15日(土)から3月4日(火)までに、QRで申込み。



問 中央子育て支援センター
(☎61・2719)

春休みシルバー 寺子屋木工教室

◆お家の中で25通りのお役立ち多用途ボックススタンドを作ってみよう

時 3月26日(水) 9時～11時
対 小学3～4年生
¥ 3千円

◆カギの置き場はいつもコロオシヤレなカギ掛け飾り棚作り

時 3月27日(木) 9時～11時
対 小学5～6年生
¥ 3500円

【共通】

場 生きがいセンター
定 12人

※申込多数の場合抽選

持 金づち

※お持ちでない人は申込時にお知らせください。

申 3月7日(金)までに、申込用紙(センターHPでダウンロード)を☎(kaiya@sjc.ne.jp)または直接、生きがいセンターへ。

問 シルバー人材センター(☎23・6419)

福祉・介護

認知症本人交流会 & 介護家族交流会

時 2月26日(水) 14時～15時45分

場 社会教育センター

内 診断内容の不安や今後の心配などを、同じ立場の人と話します。

対 軽度認知障害や認知症と診断された人、認知症の人を介護している家族

申 2月21日(金)までに、QRまたは直接、長寿課へ。



問 長寿課(☎62・1063)



認知症サポーター向け勉強会

時 3月6日(木) 14時～15時30分

場 社会教育センター

内 チームオレンジの活動から学ぶ認知症サポーターとしてできること

対 認知症サポーター養成講座の受講経験者

健康・医療

ぬくもりプラザ講座

◆元気アップ運動

時 4月8日～9月9日の第2・4火曜 13時30分～15時30分(10回の連続講座)

内 体の痛みや不調の改善につながるストレッチなどを行います。

講 酒井美帆氏(健康運動指導士)

定 15人

◆健康体操

時 4月15日～9月30日の第1・3・5火曜 13時30分～15時30分(12回の連続講座)

内 3B体操、頭の体操、ストレッチなどを行います。

講 中嶋かおり氏(日本3B体操協会公認指導士)

定 20人

【共通】

場 南部福祉センターたんぼ

対 市内在住の60歳以上

申 2月28日(金)までに、QRまたは直接、長寿課へ。



問 長寿課(☎62・1063)

※申込は1講座まで
※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。



市民健康講座・保健推進員活動発表会

時 3月19日(水)

◆市民健康講座「耳とこころの関係・難聴があると認知症になりやすいって本当？」

時間 13時30分～14時30分

内 耳が聞こえにくくなると心にとどんな影響があるか、認知症との関係をお話します。

講 杉浦彩子氏(医師)

◆保健推進員活動発表会

時間 14時45分～15時45分

内 地区で行っている運動教室、栄養教室、歩け歩け運動などの活動の様子を発表します。

場 総合文化センター小ホール

対 市内在住の人

定 140人(先着順)

他 手話通訳・要約筆記あり

申 2月19日(水)から、LINEまたは電話(23・9559)で健康推進課へ。