

講座

食生活改善推進員養成講座
栄養教室

健康課 25・4145

栄養や健康に関する正しい知識を学び、市民の栄養改善に関する活動を行う食生活改善推進員の養成講座として、栄養教室を開催します。

◇とき 5月2日(火)から10回

午前9時30分～午後1時

※2回目以降の詳細については後日受講者に連絡します

◇ところ 保健センター

◇講師 保健所職員、栄養士、保健師など

◇定員 20人(先着順)

◇受講料 3,800円

※材料費などが含まれます

◇申込み 4月14日(金)までに直接または電話で健康課へ

※教室終了後、修了書と食生活改善推進員の委嘱書を交付し、食生活改善連絡協議会に加入していただくこととなります

初心者のための
手話講座

社会福祉協議会

28・6111

手話が初めてという人、また手話に関心のある人は、この機会に手話を始めてみませんか。

◇とき

・昼の部 4月25日(火)から6月27日(火)までの毎週火曜日

(全10回)

午前10時30分～正午

・夜の部 4月21日(金)から6月30日(金)までの毎週金曜日

(全10回)

午後7時30分～9時

※5月5日(祝)は除く

◇ところ 総合福祉会館

◇内容 生活の中で使う簡単な表現

◇対象 市内在住の人

◇定員 20人(先着順)

◇受講料 無料

◇申込み 4月18日(火)までに直接または電話で社会福祉協議会へ



福祉

楽しく、健康的に
いきいき椅子体操

総合福祉会館 28・6111

いすに座ったまま体を動かし、体力に自信のない人でも筋力アップできます。

◇とき 4月20日(木)

午後1時30分～2時30分

◇ところ 総合福祉会館

◇対象 市内在住で60歳以上の

※申し込みは不要です



今話題の講演会

老化防止講演会

簡単な読み書き計算の学習により脳を活性化することで、高齢者の認知症予防に効果があることが東北大学の川島隆太教授の研究により明らかになってきました。

市では、川島教授の講演会を開催します。

◇とき 4月28日(金) 午前10時～11時30分

※30分前から開場します

◇ところ 総合福祉会館

◇テーマ 「読み・書き・計算が脳の老化を防止する」

◇講師 東北大学教授 川島隆太さん

◇入場料 無料

※入場整理券が必要です。整理券は4月10日(月)から27日(木)まで、福祉課、健康課、総合福祉会館、各連絡所で配布します



福祉課 内線 509・316