

**夏を涼しく乗り切る
料理講座を開催します**

- ▽期日 8月22日(木)
- ▽時間 午前10時～正午
- ▽会場 働く婦人の家料理実習室
- ▽対象 市内在住、在勤の人の講師 渡辺マサ子さん(食の匠)
- ▽参加料 500円
- ▽定員 20人
- ▽持参するもの 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾
- ▽申込締切日 8月19日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先/問い合わせ先 働く婦人の家 (☎01001)

**親子で楽しく食育講座
参加者を募集します**

- ▽期日 8月25日(日)
- ▽時間 午前10時～正午
- ▽会場 働く婦人の家料理実習室
- ▽対象 市内在住、在勤の親子(子どもは年中児以上)



**三陸B&G海洋センター
ウォークラリー**

- ▽期間 7月1日(月)～令和2年3月31日(火)
- ▽内容 期間中に三陸総合運動公園の外周(1周5000m)を歩き(走っても可)、期間終了時に距離を計算します。
- ▽参加料 無料
- ▽申込方法 センター備え付けの申込書で申し込みください。
- ▽その他 参加者全員に踏破証、定点到達者に粗品を贈呈します。
- ▽申込先/問い合わせ先 三陸B&G海洋センター (☎03201)

**三陸B&G海洋センター
キッズ水中運動会**

- ▽期日 8月4日(日)
- ▽時間 午前9時～正午
- ▽会場 三陸B&G海洋センタープール
- ▽対象 市内在住の小学4～6年生で構成する4人1組のチーム(男女混合可)
- ▽参加料 500円(保険料、飲み物代)
- ▽定員 15チーム

- ▽講師 菅野香澄さん(フリー管理栄養士かすみん)
- ▽参加料 親子2人の場合は1,500円、1人追加につき500円増となります。
- ▽定員 親子10組程度
- ▽持参するもの 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾
- ▽申込締切日 8月19日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先/問い合わせ先 働く婦人の家 (☎01001)

**和服を使った
リフォーム体験講座**

- ▽期日 8月8日・22日、9月5日・19日、10月3日・17日 全6回
- ※開催日は全て木曜日
- ▽時間 午後1時30分～3時30分
- ▽会場 働く婦人の家2階研修室
- ▽内容 着なくなった着物でスモックやベスト作り
- ▽対象 市内在住、在勤の人
- ▽講師 本多サト子さん(岩手県環境アドバイザー)
- ▽参加料 無料
- ▽定員 8人
- ▽持参するもの ほどかれた和服地にアイロンをかけた

**ポッチャ体験教室を
開催します**

- パラリンピックの競技でもあるポッチャは、カーリングに似た誰でも楽しめるユニバーサルスポーツです。
- ▽期日 8月25日(日)
- ▽時間 午前10時～11時30分
- ▽会場 岩手県立福祉の里センターふれあいホール
- ▽対象 小学生以上(保護者・介助者が必要な人は同伴で参加ください)
- ▽参加料 無料
- ▽定員 30人程度
- ▽申込期限 8月18日(日)
- ※定員になり次第締め切り

- 物、アイロン敷布、はさみ、ものさし、裁縫道具、筆記用具など。詳しくは問い合わせください。
- ▽申込締切日 8月1日(木)
- ※定員になり次第締め切り、和服地がない人は申し込み時に相談ください。
- ▽申込先/問い合わせ先 働く婦人の家 (☎01001)



**県立大船渡病院でいきいき
健康教室を開催します**

- 岩手県立大船渡病院は、糖尿病などの病気に関する理解や、健康増進の方法を学ぶ場として、「いきいき健康教室」を開催します。
- ▽期日 8月21日(水)
- ▽時間 午前9時15分～10時15分
- ▽会場 岩手県立大船渡病院3階大会議室
- ▽内容 講演会
・「食事療法について」
講師 大船渡病院管理栄養士

- ▽申込先/問い合わせ先 岩手県立福祉の里センター (☎0294)

**ふるさと気仙
2019就職フェア**

- ▽期日 8月9日(金)
- ▽時間 および内容
・午後1時～2時30分 第1部 企業PR「お仕事広場in気仙」
・午後2時30分～4時 第2部 個別面談
- ▽会場 リリアスホール1階マールスペース
- ▽対象 求職中の人、令和2年3月に卒業予定の大学生など(家族含む)、Uターン・Iターン希望者など
- ▽内容 企業の人事担当者から事業内容や具体的な求人内容、労働条件についての説明を受け、就職についての個別面談を行います。
- ▽問い合わせ先 大船渡公共職業安定所 (☎04165)



- ・「糖尿病について」
講師 外館祐介さん(大船渡病院内科医師)
- ▽その他 参加料無料、事前申し込み不要です。
- ▽問い合わせ先 岩手県立大船渡病院内科外来 (☎0111)

サマーアートを開催!

- 障がいのある無・種類を超えて、みんなで自由なアートを体験してみませんか。障がいのある子もいない子も大歓迎!
- ▽期日 8月10日(土)
- ▽時間 午前10時～正午
- ▽会場 カメリアホール1階多目的ホール
- ▽対象 小学生および中学生
- ▽内容 ボーダーレスアート体験
- ▽講師 高橋雅子さん(ホスピタルアーティスト)
- ▽参加料 無料
- ▽定員 50人
- ▽申込方法 件名を「ハッピーサマーアート岩手参加希望」として、①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢 ④障がいのある無・種類 ⑤当日連絡先を明記の上、Eメールまたはファクスで申し込み

【Eメールアドレス】artsforhope@gmail.com

- ください。
- ▽申込締切日 8月2日(金)
- ▽申込先/問い合わせ先 ARTS for HOPE (☎0362401525 0362401528)

**傾聴ボランティア
「こもれびの会」講演会**

- 復興に向けて、地域で暮らす人の心の痛みや悩みを和らげる、傾聴に関する講演会を行います。
- ▽期日 8月24日(土)
- ▽時間 午後1時30分～3時
- ※受け付けは午後1時～
- ▽会場 おおふなぼーと2階多目的室
- ▽内容 講演「傾聴を变革の力に」女性のエンパワメント
- ▽講師 村本邦子さん(立命館大学教授)
- ▽対象 どなたでも
- ▽参加料 無料
- ▽定員 60人
- ▽申込締切日 8月19日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先/問い合わせ先 気仙地域傾聴ボランティアこもれびの会 (☎0801697784 22)

～8月は赤崎・綾里地区が対象～

「温泉ミニデイサービス」の利用者を募集します

- ▷期日 8月21日(水)
- ▷対象地区 赤崎・綾里地区
- ▷時間 午前9時～午後3時30分(送迎を含む)
- ▷会場 しゃくなげの湯「五葉温泉」
- ▷対象 対象地区に在住の65歳以上の人で、移動(バスへの乗降時を含む)・入浴・着替えなどに介助の必要がない人
- ▷内容 血圧測定、入浴、昼食、健康講座、生きがい講座など
- ▷利用料 1人1回1,000円
- ▷定員 45人(先着順)
- ▷申込方法 赤崎地区の人はJAおおふなと赤崎支店、綾里地区の人はJAおおふなと三陸支店へ申し込みください。



- ▷申込締切日 8月14日(水)
- ▷その他
 - ・飲酒は禁止です。
 - ・脳梗塞や心筋梗塞などの危険があるため、血圧が高い人は入浴をお断りすることがあります。
 - ・昼食は衛生面・安全管理の都合上、JAおおふなどが用意します。
 - ・健康講座・生きがい講座時間中の入浴は、ご遠慮ください。
 - ・送迎は、JAおおふなどが行います。
- ▷申込先/問い合わせ先
 - JAおおふなと赤崎支店 (☎04188)
 - JAおおふなと三陸支店 (☎042131)