

## 催し・講座

### 食生活改善推進員

#### 養成教室の受講者募集

食生活を基本とした健康づくりを各地域で推進するボランティアを養成します。

▽期日 6月30日(金)、7月28日(金)、8月29日(火)、9月26日(火)、10月18日(水)

▽時間 午前10時～午後2時(教習時間20時間)  
▽会場 総合福祉センター、保健介護センター

▽対象 食生活改善の地区組織活動に理解と熱意のある人

#### ▽内容

・講義 栄養の基礎と生活習慣病を予防する食生活、健康づくり地区組織活動と食生活改善推進員の役割、運動習慣を定着させるには？  
・調理実習 生活習慣病を予防する食事、高齢者の低栄養



### 温泉ミニデイサービス

#### 6月は大船渡地区が対象

▽期日・対象地域 6月21日(水) / 大船渡地区  
▽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 対象地域に在住の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  
※4月から送迎バス貸切料金の改定などに伴い、利用料を値上げしました。

▽定員 45人(先着順)  
▽申込方法 J.A.おおふなど大船渡支店窓口へお申し込みください。  
▽申込締切日 6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

養子防食など  
運動実技 生活習慣病を予防する運動

▽講師 栄養士、保健師、食品衛生監視員、健康運動指導士など

▽受講料 無料

▽定員 20人  
▽その他 16時間以上受講した人には、修了証書を交付します。

▽申込締切日 6月23日(金)  
▽申込先/問い合わせ先 健康推進課(☎1581)

### 植物観察会の

#### 参加者を募集

海岸沿いの松林や岩場で見られる特徴的な植物を観察します。

▽期日 6月25日(日)

【小雨決行】

▽時間 午前10時～正午

▽集合場所 碓石海岸インフォメーションセンター前駐車場

▽観察場所 大浜海岸(末崎町)

▽対象 小学生以上  
※小学3年生以下は保護者同伴

▽講師 鈴木まほろさん(岩手県立博物館専門学芸員)

都合上、J.A.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J.A.おおふなどが行います。

▽申込先/問い合わせ先 J.A.おおふなど大船渡支店

(☎4121)

### ゆかた着装体験講座

#### 受講者を募集

▽期日 6月21日(水)～7月19日(水) / 計5回

▽時間 午前10時～正午

▽会場 働く婦人の家

▽対象 市内在住または在勤の女性

▽講師 和田八重子さん

▽受講料 無料

▽定員 10人

▽持参するもの 浴衣、半幅帯、ひも3本、コーリンベルト、帯板、足袋、肌じゅばん、おこし、筆記用具

▽申込締切日 6月14日(水)

▽参加料 無料  
▽定員 30人

▽持参するもの 筆記用具、飲料水、雨具、帽子

※動きやすい服装で参加してください。

▽申込締切日 6月23日(金)

※定員になり次第締め切り

▽申込先/問い合わせ先 市立博物館(☎2161)

### 国際リニアコライダー

#### 誘致促進集会

国際リニアコライダー(ILC)誘致実現は、産業振興、雇用創出などの経済効果だけでなく、学術、教育などあらゆる分野に計り知れない効果をもたらすものと期待されています。

気仙管内の経済団体では、ILCを震災からの真の復興のためのプロジェクトと位置付け、地域における意識の醸成や適切な受け入れ体制の構築に向け、促進集会を開催します。多数の皆さんの参加をお待ちしています。

▽期日 6月12日(月)

▽時間 午後2時30分から

▽会場 リアスホール大ホール

▽内容 講演【講師 佐々木淳さん(岩手県理事兼科学 ILC推進室長)】  
▽主催 気仙地区商工団体連絡会(大船渡商工会議所、陸前高田商工会、住田町商工会)

▽申込先/問い合わせ先 大船渡商工会議所(☎2141)

### こそだてシップから

#### イベントなどのお知らせ

■ママサロンこそだてシップ

▽期日 6月9日(金)・23日(金)

▽時間 午前10時～午後3時

▽会場 すすくろーム(サン・リア2階)

▽対象 妊婦、1歳未満の赤ちゃんとその保護者

▽内容 広い和室で、助産師や子育て支援者が、妊婦・母子・母乳相談、体重測定、ママのハンドマッサージなどを実施します。

▽イベント内容

・9日 心もほぐす・ゆったり産後ヨガ(午前10時30分頃から1時間程度)、午後はお茶っこしながらリラックス

・23日 リラックスママサロン お茶っこしながらのんびり

▽その他 毎月第3火曜日は「すすくろ相談の日」です。午前10時30分から11時30分まで保健師が在室します。  
▽問い合わせ先 こそだてシップ(☎5689)

▽参加料 100円(おやつ、保険料)

### おっぱい相談

助産師による授乳相談です。妊婦さんもお越しください。

▽期日 6月3日(土)・16日(金)

▽時間 午前10時～午後1時

▽会場 すすくろーム(サン・リア2階)

### すすくろームのご案内

広い畳敷きのプレイルームで、楽しく遊べます。随時、妊婦・育児相談、赤ちゃんの体重測定などを行っていますので、お気軽にお声を掛けてください。

▽対象 妊婦、未就学児とその保護者

▽開所時間 午前10時～午後4時

※毎週水曜日は休みです。

※正午から午後1時までは室内で飲食できます。

▽利用料 無料

▽その他 毎月第3火曜日は「すすくろ相談の日」です。午前10時30分から11時30分まで保健師が在室します。

▽問い合わせ先 こそだてシップ(☎5689)

### 3B体操体験講座

#### 受講者を募集

▽期日 6月29日(木)～7月27日(木) / 計5回

▽時間 午後7時～9時

▽会場 市民体育館

▽対象 市内在住または在勤の人

▽講師 熊谷きえ子さん(3B体操指導士)

▽受講料 100円(保険料)

▽定員 20人

▽持参するもの 屋内用運動靴、飲料水、タオル、筆記用具

▽申込締切日 6月22日(木)

※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(☎1001)

▽期日 6月23日(金)・24日(土)・25日(日)

▽時間 午前10時～正午

▽会場 盛川河川敷公園南側緑地広場

▽対象 小学4年生以上

▽講師 市グラウンド・ゴルフ協会

▽参加料 100円(保険料)

▽定員 40人

▽期日 6月23日(金)午後7時～9時

### 市民体育大会

#### グラウンド・ゴルフ競技

▽期日 6月25日(日)

▽受付時間 午前8時30分～

▽会場 盛川河川敷公園南側緑地広場

▽対象 小学4年生以上

▽参加料 100円(保険料)

▽申込締切日 6月16日(金)

▽申込先/問い合わせ先 市グラウンド・ゴルフ協会

【事務局 安田征治さん(☎080-1828-4286)】

・体育センター(☎1001)

