

催し・講座

今までのカラダが変わる 「男のカラダ改造教室」

- ▽期日・内容
- ・9月21日(木)Ⅱ初級編Ⅰ軽い運動でカラダを動かしたい方にⅠ
 - ・10月19日(木)Ⅱ中級編Ⅰいつもの運動に飽きてきた方にⅠ
 - ・11月16日(木)Ⅱ上級編Ⅰもつとハードに動きたい方にⅠ
- ▽時間Ⅱ午後7時30分Ⅰ8時30分
- ▽会場Ⅱ総合福祉センター
- ▽対象Ⅱおおむね20Ⅰ59歳の男性
- ▽講師Ⅱ菊池広人さん、熊谷侑希さん(さんりくWELLNESS)
- ▽参加料Ⅱ無料
- ▽定員Ⅱ各20人
- ▽持参するものⅡタオル、飲料水



- ▽申込方法Ⅱ電話またはファクスで①氏名(フリガナ)②生年月日③電話番号④参加希望日をご連絡ください。
- ファクスで申し込みする場合は、件名を「男のカラダ改造教室参加」としてください。
- ▽申込締切日Ⅱ各開催日の前日
- ※定員になり次第締め切り
- ▽その他Ⅱ動きやすい服装でご参加ください。
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 健康推進課成人保健係(☎1581/☎1589)

男の料理教室(第3回)

参加者を募集

- 全4回開催し、毎回違うメニューを作ります。
- ▽期日Ⅱ9月22日(金)
- ▽時間Ⅱ午前10時Ⅰ午後1時
- ▽会場Ⅱ保健介護センター
- ▽対象Ⅱ市内在住の男性
- ▽内容Ⅱミニ講話「食事の基本」、調理実習「基本の洋食メニュー」
- ▽講師Ⅱ市栄養士
- ▽参加料Ⅱ無料
- ▽定員Ⅱ15人
- ▽持参するものⅡエプロン、三角巾または手ぬぐいなど、

第2回大船渡市 地域助け合い創出研究会

- ▽期日Ⅱ9月11日(月)
- ▽時間Ⅱ午後1時30分Ⅰ3時30分
- ▽会場Ⅱ総合福祉センター
- ▽対象Ⅱどなたでも
- ▽内容
- ①講話Ⅱ(仮題)子供たちを巻き込んだ事業の展開と楽しい発想の協議体づくり【講師Ⅱ牧田健太郎さん(沖縄県本部町生活支援コーディネーター)Ⅰ
 - ②紙芝居「地域包括ケアシステムと協議体の役割」とグループワーク【講師Ⅱ阿部かおりさん(公財)さわやか福祉財団九州1ブロックリーダーⅠ
- ▽参加料Ⅱ無料
- ▽問い合わせ先 地域包括ケア推進室(☎2943)
- ▽期日Ⅱ9月2日(土)
- ▽時間Ⅱ午後7時から
- ▽会場Ⅱ碓石海岸インフォメーションセンター
- ▽内容Ⅱ星空についてのお話と惑星と月の観察

手拭きタオル

- ▽申込締切日Ⅱ9月19日(火)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 健康推進課成人保健係(☎1581)

大船渡市民

健康づくり体操講習会

- ▽期日Ⅱ9月20日(水)
- ▽時間Ⅱ午前9時30分Ⅰ正午
- ▽会場Ⅱ総合福祉センター
- ▽対象Ⅱどなたでも
- ▽内容Ⅱ健康チェック(血圧測定)Ⅰ講義「健康な生活を送るために」Ⅰ実技「大船渡市民健康づくり体操」
- ▽講師Ⅱ新田道子さん(ミチコ健康づくりカレッジ主宰)
- ▽参加料Ⅱ無料
- ▽定員Ⅱ40人
- ▽持参するものⅡ屋外用運動靴、汗拭きタオル、飲料水
- ▽申込締切日Ⅱ9月19日(火)
- ▽その他
- ・動きやすい服装でご参加ください。



- ▽申込締切日Ⅱ9月15日(金)
- ▽その他Ⅱ9月15日(金)午後6時30分から、体育センターで代表者会議を開催します。
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 体育センター(☎1001)

ソフトテニス教室

参加者を募集

- ▽期日Ⅱ9月25日(月)Ⅰ10月13日(金)Ⅰ計8回
- ▽時間Ⅱ午後7時Ⅰ9時
- ▽会場Ⅱ市民テニスコート
- ▽対象Ⅱ一般
- ▽講師Ⅱ市ソフトテニス協会
- ▽参加料Ⅱ1,000円(保険料など)
- ▽定員Ⅱ20人
- ▽その他Ⅱラケットをお持ちの人は持参してください。
- ▽申込締切日Ⅱ9月15日(金)
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 体育センター(☎1001)



- ・医師から運動を止められている人と当日血圧が高い人は、見学のみとさせていただきます。
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 健康推進課成人保健係(☎1581)

「じじいのフォーラム 2017」を開催

- こころの病で苦しんでいますか?家族だからこそ、心配なあまり厳しい口調になっていませんか?身近な人に、どのように接したらいいのかわからないという思いはありませんか?
- 講師には、母親が統合失調症を発症した経験があります。誰にとっても無縁ではない心の病について、みんなで考えてみましょう。
- ▽期日Ⅱ9月17日(日)
- ▽時間Ⅱ午前10時Ⅰ11時30分
- ※受け付けは午前9時30分Ⅰ
- ▽会場Ⅱ総合福祉センター
- ▽対象Ⅱどなたでも
- ▽内容Ⅱ講演「家族・当事者・精神科医の三つの立場を経験した私から、皆様へお伝えしたいこと」Ⅰこころの病の理解のためにⅠ
- 【講師Ⅱ夏莉郁子さん(医

- 療法人社団峻凌会やきつべの径診療所児童精神科医師(静岡県焼津市)Ⅰ
- ▽参加料Ⅱ無料
- ▽申込締切日Ⅱ9月14日(木)
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 地域福祉課障害福祉係(☎内線183・187)

大人のための英会話教室

受講者を募集

- ▽期日Ⅱ9月21日(木)Ⅰ12月21日(木)Ⅰ計13回
- ▽時間Ⅱ午後7時Ⅰ9時
- ▽会場Ⅱ働く婦人の家
- ▽対象Ⅱ市内在住または在勤の人
- ▽講師Ⅱ佐藤英会話教室
- ▽参加料Ⅱ2,000円(テキスト代)
- ▽定員Ⅱ15人
- ▽持参するものⅡ筆記用具
- ▽申込締切日Ⅱ9月15日(金)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 勤労青少年ホーム・働く婦人の家(☎1001)

ミット打ちで心も体も すっきりエクササイズ

- ▽期日Ⅱ9月22日(金)Ⅰ10月27日(金)Ⅰ計6回
- ▽時間Ⅱ午後7時Ⅰ9時
- ▽会場Ⅱ勤労青少年ホーム
- ▽対象Ⅱ市内在住または在勤の人
- ▽講師Ⅱ千葉元喜さん
- ▽参加料Ⅱ1000円(保険料)
- ▽定員Ⅱ15人
- ▽持参するものⅡ運動できる服装、屋内用運動靴、飲料水、タオル、軍手

平成29年度わたしの主張

気仙地区大会

- 気仙地区各中学校の代表者が、未来に向けての夢、社会に対しての意見や希望、日常生活の中で感じたことなど、自分の気持ちを素直に表現し、地域社会との関わりについて考え発表します。
- 一般の参観もできますので、ぜひ会場にお越しください。
- ▽期日Ⅱ9月7日(木)
- ▽時間Ⅱ午後1時15分から
- ▽会場Ⅱ大船渡中学校体育館
- ▽問い合わせ先 気仙地区防犯協会連合会事務局【大船渡警察署内(☎3087)Ⅰ



- ▽申込締切日Ⅱ9月20日(水)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 勤労青少年ホーム(☎1001)

楽しく書筆文字アート

体験講座

- ▽期日Ⅱ9月28日(木)Ⅰ10月12日(木)Ⅰ計3回
- ▽時間Ⅱ午後1時30分Ⅰ3時30分
- ▽会場Ⅱ働く婦人の家
- ▽対象Ⅱ市内在住または在勤の女性
- ▽講師Ⅱ金野紀子さん(楽しく書伝道師)
- ▽参加料Ⅱ2,000円(材料費)
- ▽定員Ⅱ12人
- ▽持参するものⅡティッシュ、おしぼりまたはウエットティッシュ、新聞紙、筆記用具
- ▽申込締切日Ⅱ9月21日(木)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先Ⅱ問い合わせ先 働く婦人の家(☎1001)

