催し・講座

就職相談会「ウィンターチャンス2022」を開催します

気仙管内の企業24社から、事業内容や具体的な求人内容、労働条件について説明があるほか、就職についての個別面談を行います。

▽**期日**＝2月10日(木)
▽**対象**＝気仙地域への就職を希望するU・Iターン希望者、一般求職者、令和4年3月の新規学校卒業予定者やその家族

■**第1部**
▽**内容**＝企業PR「お仕事広場in気仙」
▽**時間**＝午後1時～2時
▽**会場**＝リアスホール大ホール

■**第2部**
▽**内容**＝個別面談
▽**時間**＝午後2時～3時
▽**会場**＝リアスホールマルチスペース

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加は原則、岩手県内居住者を対象とします。
・予約や履歴書は不要です。
気軽に参加ください。
▽**問い合わせ先**
大船渡公共職業安定所（☎㉗4165）

高齢者に向けたシルバー人材センターの説明会を開始します

▽**日時**＝2月9日(水)午前10時～午前11時30分
▽**会場**＝おおふなぽーと　多目的室
▽**対象**＝次のいずれかに該当する人
・現にシルバーの会員でない、令和4年3月31日時点で満60歳以上の人
・企業・官公庁の退職予定者で、令和4年3月31日時点で満55歳以上の人
▽**内容**＝シルバー人材センターの活動についての説明および個別相談会
▽**参加料**＝無料
▽**定員**＝20人(先着順)
▽**その他**＝新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。
▽**問い合わせ先**
(公社)岩手県シルバー人材センター連合会(☎㉗0119-621-8671)

第13回岩手県民の健康を考える講演会を開催します

▽**期日**＝2月11日(金・祝)
▽**時間**＝午後1時30分～3時30分(開場は午後1時から)
▽**会場**＝陸前高田市文化会館　奇跡の一本松ホール
▽**内容**
【ハカセに聴く　姿勢と健康のおはなし～あなたとあなたの家族のために、今、伝えたい「姿勢」と「身体」のしくみ～】
▽**講師**＝小野寺　靖　博士
▽**参加料**
・前売り券1，000円
・当日券1，200円
※高校生以下は無料です。
▽**申込方法**＝電話、ファクス、申込フォームのいずれかで申し込みください。
▽**申込先**＝KCSセンター盛岡南／大船渡（☎0120-347-402／FAX0119-651-4547）
▽**問い合わせ先**＝岩手県姿勢調整師会(☎0120-516-861)

申込フォーム

ILC解説セミナーを開催します

▽**期日**＝2月12日(土)
▽**時間**＝午後1時30分～3時
※受け付けは午後1時から
▽**会場**＝リアスホール　マルチスペース
▽**内容**＝ILCの意義、ILC計画の概要や最新動向、安全面の配慮についてなど
▽**参加料**＝無料
▽**定員**＝80人(先着順)
▽**申込方法**＝電話、ファクス、Eメールのいずれかで、①氏名、②住所、③電話番号をご連絡ください。
▽**申込締切日**＝2月7日(月)
▽**その他**
・事前の申し込みが必要です。
・マスクを着用ください。
▽**申込先・問い合わせ先**
ILC推進室（☎内線214／FAX㉖4477）
【Eメール】ofu_ilc@city.ofunato.iwate.jp

「子どもの心体能力を伸ばすための講習会」を開催します

▽**日時**＝2月13日(日)午前10時30分～午後2時30分（午前10時から受け付け）
※午前中は講義、午後は実技を行います。
▽**会場**＝シーパル大船渡および市民体育館
▽**対象**＝スポーツ少年団指導員および保護者など
▽**講師**＝西舘敦さん（健康運動指導士）
▽**参加料**＝無料
※資格更新研修を目的とする人は1，000円（当日徴収します）
▽**定員**＝80人(先着順)
▽**申込方法**＝申込書に必要事項を記入し、ファクスまたは、Eメールで申し込みください。申込書は、ホームページからダウンロードできます。

申込書様式

▽**申込期限**＝2月3日(木)
▽**持ち物**＝水分補給用飲み物、運動のできる服装、運動靴（室内用）
▽**申込先・問い合わせ先**
大船渡市体育協会（☎㉗1001）

働く婦人の家から　催しのお知らせ

■**初心者向け簡単編み物講座を開催します**

▽**期日**＝2月17日(木)・24日(木)
▽**時間**＝午前10時～正午
▽**会場**＝働く婦人の家研修室
▽**内容**＝計2回の講座で、1回目は編み物の基礎を学習し、コースターを作成します。2回目の講座は、小物入れを作成します。
※内容は変更になる場合があります。
▽**時間**＝午前10時～正午
▽**講師**＝菅野香澄（編み物作家　るーまま）さん
▽**参加料**＝2，000円（2回分）
▽**対象**＝市内在住または在勤の人
▽**定員**＝8人
▽**申込期限**＝2月10日(木)
※定員になり次第締め切り
▽**持ち物**＝筆記用具、上靴
▽**その他**＝初心者向けの内容の講座ですが、経験者も参加できます。
▽**申込先・問い合わせ先**
働く婦人の家（☎㉗1001）

大船渡市社会人サークルからのお知らせ

■**味噌づくり体験交流会**

▽**期日**＝3月6日(日)
▽**時間**＝午後1時30分から4時まで
▽**会場**＝働く婦人の家　2階料理実習室
▽**対象**＝20～45歳の独身の人
※気仙地域在住・在勤の人やサークル会員を優先します。
▽**講師**＝有限会社小島麹店　小島智哉さん
▽**参加費**＝500円
▽**定員**＝男女各8人程度
▽**申込方法**＝電話、ファクス、Eメール、ホームページの申込フォームのいずれかで申し込みください。
▽**申込期限**＝2月20日(日)
▽**持ち物**＝エプロン、三角巾、内履き(スリッパなど)
▽**申込先・問い合わせ先**
大船渡市社会人サークル【サン・リア2階／☎・FAX㉒7581】
【Eメール】info@city-ofunato.japan-msc.com

自宅でもできる「筋力アップ体操」と「脳力アップ体操」の動画を配信しています

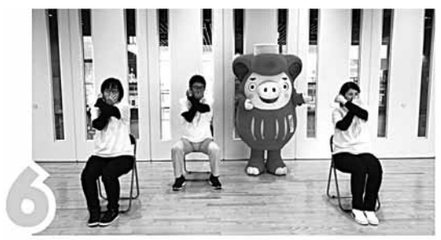
ホームページ

市は、自宅でも気軽にできる各種体操の動画を制作し、市公式ユーチューブで配信しています。
勉強や仕事の気分転換、運動不足の解消、高齢者の皆さんは生活機能を維持するため介護予防として取り組み、健康に過ごしましょう。動画は、市ホームページでも配信していますので、上記のQRコードを読み取ってご覧ください。
▷**問い合わせ先**＝地域包括ケア推進室(☎㉖2943)

筋力アップ体操
～自分のペースで毎日継続！～

■**動画の説明**
筋力の低下は、つまずきや転倒の要因となるため、下半身を中心とした体操を行うことで効果的に筋力がアップします。
この動画は、健康運動指導士が監修した約8分のもので、無理なく取り組めます。

脳力アップ体操
～頭と身体を目覚めさせる！～



右手で鼻　左手で右耳

■**動画の説明**
物事を正しく理解して実行する「認知機能」は、簡単な複数の動作を繰り返すことでも脳への刺激となり、脳力がアップします。
この動画は、作業療法士が監修した約5分のもので、楽しみながら取り組めます。

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111