

### 子ども食堂「あいなカフェ」

申・岡あつとホームたかまつ  
Tel 090・8303・7442

日時 10月21日(土) 正午～午後1時ごろ(受付 午前11時30分～)  
場所 保健・福祉会館

対象 親子で参加できる方(市内小学生以上は子どものみでも参加可能)

費用 高校生以上300円(子どもは無料)

定員 25人(先着順)

申込方法 ainaカフェ申込フォーム

※申し込みや問い合わせは、月～金 曜日 午前10時～午後5時



### 募集

#### 食生活改善推進員養成講座 受講生募集

申・岡健康増進課  
Tel 0299・90・1331

「食生活改善推進員」とは?

私たちの健康は私たちの手で、スローガンに「食」を通じて健康づくりを推進するボランティア団体です。養成講座を受講することで、あなたも推進員になることができます。健康的な食生活を学び、私たちと一緒に活動しませんか。

日程 10月11日(水)、12日(木)、20日(金)の全3日間

時間 午前9時30分～午後0時30分

場所 保健・福祉会館

対象 原則全日程に出席でき、受講後ボランティアとして活動できる、おおむね70歳以下の方

定員 15人(先着順)

申込期間 9月4日(月)～29日(金)

申込方法 電話または窓口で申し込み



#### 水中ウォーキング教室 参加者募集

申・岡長寿介護課  
Tel 0299・91・1701

水中では浮力が作用して関節にかかる負担が軽くなるため、膝や腰に痛みがある方でも、普段より楽に動くことができます。また、水中で運動をすることで、全身の血行を良くし、心肺機能を高めることができます。

水に顔をつけずに運動できるため、泳ぎが苦手な方も安心してご参加ください。水の力を借りながら楽しく介護予防を行ないましょう。

日時 10月5日～12月14日の毎週木曜日(祝日を除く) 全10回 午後2時～3時

※初回・最終回は午後1時30分

対象 市内在住の65歳以上で、全日程参加でき、自力で入退水可能な方(介護保険を利用されている方を除く)

場所 海浜温水プール

定員 25人(初めての方優先)

※先着順

持ち物 水着、スイムキャップ、

バスタオルなど  
申込方法 電話申し込み  
申込期限 9月22日(金)

#### 図書館システム更新業務委託

申・岡中央図書館  
Tel 0299・92・3746

令和5～10年度図書館システム更新業務に係るプロポーザルを実施します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

質問受付期限 9月12日(火) 午後5時まで(必着)

参加申請書提出期限 9月22日(金) 午後5時まで(必着)

提出方法

質問 電子メールのみ

✉ c-tosho@city.kamisu.ibaraki.jp

参加申請書 持参または郵送

〒314・0144 神栖市大野原4丁目8・1



#### 白十字看護専門学校 看護学生募集

岡白十字看護専門学校  
Tel 0299・92・3891

試験日

● 推薦 10月21日(土)

● 社会人 12月9日(土)

● 一般(第一期) 2024年1月13日(土)

● 一般(第二期) 2024年2月3日(土)

定員 40人

修業年限 3年(全日制)

※詳しくは白十字看護専門学校ホームページをご覧ください

#### 講座・教室

#### 「笑う3人会」～悩むな笑え 楽しくボケろ その道のプロ大集合～

申・岡長照寺おめご祭り実行委員会  
Tel 090・5201・7286

喜劇俳優 大村崑、落語家 三遊亭萬窓、僧侶 吉本栄昶による講演

#### 「筋活で延ばす健康寿命」 ～今からでも遅くない筋肉づくり～

申・岡長寿介護課  
Tel 0299・91・1701

健康寿命の延伸に大きく影響する「筋肉づくり」がテーマの講演会です。

日時 10月21日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 かもす防災アリーナ

定員 150人

申込方法 電話申し込み

講師 町田修一氏(教授・医学博士)

主催 NPO法人シニアネットワークかみす

