

シニア向け健康運動講座

● 園はさき保健・交流センター
Tel 0479・21・5131

- ①ミニボール運動Ⅱ椅子に座ったままミニボールを手を持ったり、足に挟んだり、楽しく筋力トレーニングを行ないます。筋力アップを目指しましょう
 - ②青竹踏みエクササイズⅡ青竹踏みを使って、足裏や腰、ふくらはぎの運動やマッサージを行ないます。血行を促進させ、冷え性やむくみ、疲労感を改善しましょう
- 日時Ⅱ①6月10日(月)、17日(月)、24日(月)、②7月8日(月)、22日(月)、29日(月) 午後2時～3時
場所Ⅱはさき保健・交流センター(地域交流センター)
対象Ⅱおおよそ65歳以上
定員Ⅱ各回20人(先着順)
費用Ⅱ各2000円(全3回)
申込開始Ⅱ6月2日(日) 午前9時～
申込方法Ⅱ問合先窓口または電話で申し込み
持ち物Ⅱタオル、飲み物 上履き(ミニボール運動)
講師Ⅱ藤田 久美氏(健康運動指導士)

にっこに健康講座

● 園神栖メディカルクリニック
Tel 0299・77・7277

- いつまでも健康でいるために皆さんに知っていただきたいことをお話します。※予約不要
- テーマ
- ①身近に潜む腎機能障害について
 - ②熱中症の原因と予防について
 - ③腸内細菌と心血管疾患の関連について
- 日時Ⅱ①6月3日(月)、②14日(金)、③21日(金)
午後1時～1時30分(受付 午後0時45分～)
場所Ⅱ神栖メディカルクリニック
対象Ⅱ16歳以上
定員Ⅱ各30人程度
講師
- ①杉田 和哉医師(神栖メディカルクリニック)
 - ②植田 貴宏薬剤師(みらい薬局・管理薬剤師)
 - ③長島 英一医師(神栖メディカルクリニック・院長)

出張オレンジカフェかみす&認知症サポーター養成講座

● 園地域包括支援センター
みのり
Tel 0479・21・6467

認知症の方やご家族の方、地域の方どなたでも気軽に参加ください。個別相談もできます。認知症サポーター養成講座では、認知症を正しく学び、認知症の方との接し方について学びます。※要予約

日時Ⅱ6月19日(水)
午前10時～正午
場所Ⅱウエルシア土合本町店
定員Ⅱ6人
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

書楽々講座

● 園伊藤
Tel 080・6707・9093

小学生から高齢者まで生涯学習をサポートするボランティアグラマーたちです。習字、書道、ペン習字の師範取得をした3人による指導です。

消防設備士受験準備講習

● 園(一社)茨城県消防設備協会
Tel 029・226・9611

受講料は無料です。(1年講座)
日時Ⅱ毎月第1・3水曜日 午後1時～3時 ※1月と8月は休み
場所Ⅱ保健・福祉会館
定員Ⅱ15人
申込方法Ⅱ電話申し込み
※持ち物など、詳しくはお問い合わせください

講習区分・日程

- 法令関係(各種共通)Ⅱ7月30日(火)
 - 技術関係甲・乙第1類Ⅱ7月16日(火)
 - 技術関係甲・乙第4類Ⅱ7月17日(水)
 - 技術関係乙第6類Ⅱ7月4日(木)
- 場所Ⅱ県建設技術研修センター(水戸市)
定員(先着順)
●法令関係Ⅱ100人
●技術関係Ⅱ30人
受付期間Ⅱ6月10日(月)～14日(金)

甲種防火管理者資格取得講習会

● 園鹿島地方事務組合消防本部
Tel 0299・97・3608

日程Ⅱ7月25日(木)、26日(金)
時間
25日Ⅱ午前9時40分～午後4時10分
26日Ⅱ午前9時～午後2時30分
場所Ⅱ中央公民館
費用Ⅱ5200円(当日支払い)
定員Ⅱ100人(先着順)
申込期間Ⅱ6月18日(火)～26日(水)
申込方法Ⅱ消防本部予防課に直接申し込み
※詳しくは消防本部ホームページをご覧ください

危険物取扱者保安講習会

● 園(公社)茨城県危険物安全協会連合会
Tel 029・301・7878

日程Ⅱ7月3日(水)
種類Ⅱコンビナート
場所Ⅱ市文化センター
定員Ⅱ600人
申込期間Ⅱ6月5日(水)～12日(水)

相談

特設人権相談

● 園社会福祉課
Tel 0299・90・1138

いじめ・体罰、差別(性別・外国人など)、家庭内トラブル(離婚・扶養・相続)、金銭トラブル、近隣トラブル、そのほかさまざまな相談に応じます。

日時Ⅱ6月4日(火) 午前10時～午後3時
場所Ⅱ保健・福祉会館、はさき福祉センター

水戸地方事務局鹿嶋支局でも相談可能(予約優先)

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
Tel 0299・83・6000

