

募集

食生活改善推進員養成講座
受講生募集

■・園健康増進課
Tel 0299・90・1331

食生活改善推進員とは、「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、推進員になることができます。健康的な食生活を学び、食育ボランティアとして一緒に活動しませんか。

日時 10月14日(水)、15日(木)、27日(火) 午前9時～午後0時30分
場所 保健・福祉会館
内容 講義と実習
対象 原則全日程に出席でき、受講後に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)
申込期限 9月30日(水)



水中ウォーキング教室参加者募集

■・園長寿介護課
Tel 0299・91・1701

水中では浮力が作用して関節にかかる負担が少なくなるため、膝や腰に痛みがある方でも、普段より楽な動きで、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おこないましょう。
日時 10月1日、12月3日の毎週木曜日(全10回) 午後2時～3時
※初回・最終回は午後1時30分
場所 海浜温水プール
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
※介護保険サービスを利用中の方を除く

定員 16人(先着順)
※初めての方優先
持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど
申込方法 電話申し込み
申込期限 9月16日(水)

出張相談・登録会in神栖市

園(一社)いばらき出会いサポートセンター
Tel 029・224・8888

茨城のハッピーな出会いと結婚、であいが応援！

結婚についてお悩みの方に向けた相談会と登録会を開催します。
日時 10月3日(土) 午前10時30分～午後4時

場所 中央公民館
相談会 結婚を希望する独身の方やご家族など、ごなたからの相談にもお応えします ※予約不要
登録会 いばらき出会いサポートセンターへの入会登録手続きができます。事前に、センターホームページから入会申し込みと出張登録会の来所予約をしてください

入会登録料無料
キャンペーン

より多くの出会いの機会を創出するため、女性を対象に、入会登録料(通常11,000円または22,000円)の無料キャンペーンを実施します。詳しくは、センターホームページをご覧ください。

講座・教室



やさしい日本語講座開催

申し込み・問い合わせ 政策企画課
Tel 0299・90・1120

外国人にも分かりやすい「やさしい日本語」の基礎知識を学びます。
日時 10月4日(日曜日) 午後1時30分～3時30分
場所 しみず防災アリーナ
定員 25人(先着順)
申込方法 いばらき電子申請・届出サービス
申込期限 10月1日(木曜日)
講師 県国際交流協会 大坪 綾乃氏



nihongo 日本語
にほんご



スキルアップセミナー

■・園鹿島産業技術専門学院
Tel 0299・69・1171

■Excelマクロ(VBA)とRPAで学ぶ定型業務の自動化

日時 11月19日(木)、24日(火)、26日(木)、30日(月)、12月1日(火)、3日(木)、7日(月)、8日(火) 午後6時～9時

対象 Excel中級者(関数が使え、Microsoftアカウンツトをお持ちの方)
定員 10人(抽選)
費用 5000円
申込期間 9月17日(木)～10月14日(水) 必着

※申込方法など詳しくは、学院ホームページをご覧ください

市民健康勉強会～栄養・リハ教室～

■・園鹿嶋ハートクリニック
Tel 0299・77・8888

テーマ 肥満と生活習慣病

日時 9月12日(土) 午後2時30分～4時(受付 午後2時～)

場所 鹿嶋ハートクリニック

定員 30人(先着順)

申込方法 電話または鹿嶋・宝山・潮来ハートクリニック窓口

申込期限 9月9日(水)

にこにこ健康講座

■・園神栖メディカルクリニック
Tel 0299・77・7277

テーマ

●早期発見が命を守る～大腸がんを正しく恐れましょう～

●認知症予防体操～脳と身体を動かして認知症予防～

日時 9月12日(土) 午後1時～1時40分(受付 午後0時45分～)

場所 神栖メディカルクリニック
対象 16歳以上

定員 30人程度 ※予約不要

講師 胡医師、齊藤和俊作業療法士

にこにこ健康講座

腎臓と共に、糖尿病ケア

■・園神栖メディカルクリニック
Tel 0299・77・7277

日時 9月17日(木) 午後1時～1時40分(受付 午後0時45分～)

場所 神栖メディカルクリニック

対象 16歳以上

定員 30人程度 ※予約不要

講師 松吉医師

研修会「高齢者に起こりやすい精神の疾患」

■・園(公財)鹿島病院 認知症疾患センター
Tel 0299・82・1271

高齢者の精神疾患を専門医から学びましょう。

日時 9月8日(火) 午後2時～3時15分(受付 午後1時30分～)

場所 高正U&Iセンターホール(鹿嶋市勤労文化会館)

定員 100人(先着順)

※事前申し込み不要

※定員に達し次第締め切り

講師 谷田部翔医師(鹿島病院)

