


平成18年度モデル事業 清田区民シニアスクール受講生募集



高齢者と小学校児童との積極的な世代間交流を図るため、清田区民シニアスクールを開講します。自らの教養を高めたい方や子どもとの交流を望む方のご応募をお待ちしています。

<b>内 容</b>	<b>開 講 日 時</b>	<b>会 場</b>	三里塚小学校（里塚2条6丁目）3階会議室ほか
(国語)役立つ国語の知識 (社会)財産管理、相続 (理科)地球環境 (家庭)体験手打ちそば (音楽)童謡、唱歌の講義 など全52回	8月21日(月)～平成19年3月23日 (金)の毎週水曜日 午前8時30分～午後0時30分 ※一部の講義は異なる曜日もあります。	<b>対 象</b>	区内にお住まいの満65歳以上（8月21日現在）の方で、向学心があり、子どもたちとの交流を希望する方（過去にふれあい学園を受講された方も可）。
	<b>定員</b>	30人	<b>申 込 方 法</b>
<b>費 用</b>	月額2,000円(講義によっては教材費の負担あり)	<b>そ の 他</b>	毎回異なる講義を行います。一部の講義だけを選択して受講することはできません。
<b>申込先・詳細：清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050</b>			

里美ふれあいクラブからのお知らせ

<b>講 座 名</b>	<b>日 時</b>	<b>定員</b>	<b>申 込 方 法</b>	7月20日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください（祝日を除く月～金の午前8時45分～午後5時15分）。申し込み多数の場合は抽選を行い、当選者のみはがきで通知します。
パソコン講座(初級) 「オリジナルのTシャツを作ろう！」 アイロンプリントシートに印刷します。文字入力ができる方を対象に画像を取り込む簡単な加工をします。	8月7日(月) 午前10時～正午 	10人	<b>受 講 料</b>	受講料500円。受講が決定した方は、7月31日(月)までに窓口で納めてください（月～金の午前8時45分～午後5時15分）。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。
「ふれあいティータイム」、「トーク de ランチ」はお休みします。		<b>そ の 他</b>	里美ふれあいクラブでは、里塚・美しが丘地区の情報誌「里美の風」に掲載する記事を募集しています。ホットなニュースや身近な話題がありましたら里塚・美しが丘まちづくりセンターにご連絡ください。	
<b>会 場</b>	里塚・美しが丘まちづくりセンター内「里美ふれあいクラブ」スペース			
<b>申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目1-3里塚ノースヴィレッジ2階) ☎884-1210</b>				

ためしてナッ得！健康講座  
～ウエストサイズ物語～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を防ぐとともに、日ごろの生活習慣を振り返ってみませんか。ぜひ、ご参加ください。

◆内容・日程・会場 下記表のとおり（全3回）。

	日 時	会 場	内 容
ステップ1	7月31日(月) 午後1時15分～4時	区役所2階 保健センター講堂	①メタボリックシンドロームチェック(腹囲、血圧、体脂肪測定) ②医師、歯科衛生士の講話 ③交流会
ステップ2	8月11日(金) 午前9時～正午	区役所3階 大会議室 健康増進フロア	①血圧測定 ②管理栄養士の講話 ③運動実習 ④交流会
ステップ3	各自の目標に向かってチャレンジ！		
ステップ4	11月22日(水) 午後1時15分～4時15分	区役所3階 健康増進フロア	①メタボリックシンドロームチェック(腹囲、血圧、体脂肪測定) ②運動実習 ③交流会

◆対象 区内にお住まいの、以下の(1)、(2)のいずれにも該当する40歳以上65歳未満の方で、全日程に参加可能な方。  
(1)腹囲（へそ回り）が80センチメートル以上ある方。  
(2)平成17年4月以降に受けた健診の結果を、講座初日（7月31日(月)）に持参できる方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込方法 7月24日(月)までに、電話または直接窓口でお申し込みください（申し込み多数の場合は抽選）。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係  
☎889-2400（内線524）



健康づくりリーダー養成研修 受講者募集

地域の方々の健康づくりを応援するボランティアを養成するための研修を実施します。

健康づくりについて学び、自分の健康と地域の健康づくりを推進してみませんか。

◆内容 健康づくりに関する講話、実技ほか。

◆日程 下記表のとおり（全5回）。

第1回	8月23日(水) 午後1時30分～4時	第4回	9月13日(水) 午前9時30分～正午
第2回	8月29日(火) 午前9時30分～正午	第5回	9月22日(金) 午前9時30分～11時45分
第3回	清田・真栄地区 9月4日(月)	里塚・美しが丘地区 9月7日(水)	各地区いずれも 午前9時30分～正午
	北野地区 9月5日(火)	清田地区 9月8日(木)	

◆会場 区役所2階保健センター講堂ほか。

◆対象 地域の健康づくりに関心があり、研修終了後に地域や町内会及び保健センター（健康・子ども課）の健康づくり事業にボランティアとして活動できる区民の方（全日程参加可能な方）。

※今回の研修は、ウォーキングの実技が中心となりますので、運動制限のある方はご相談ください。

◆定員・費用 20人・無料。

◆申込方法 8月11日(金)までに、電話または直接窓口でお申し込みください（申し込み多数の場合は抽選）。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係  
☎889-2400（内線525）

市税の納付は  
便利で安心な  
口座振替！