

メタボリックシンドローム(メタボ)が気になる方へ… 気軽にご参加ください!

## 「楽ちん! ダイエット教室 健診結果をみてみよう」参加者募集!

健診結果をセルフチェックし、「自宅でできる簡単な体操」と「生活習慣病を予防する食事の仕方」を学びませんか。良い生活習慣を取り入れることが、健康の維持と病気の予防につながります。この機会にぜひご参加ください。



**期日**▼ 9月9日(金)・27日(火)、令和5年2月22日(水) ※いずれも同じ内容で、参加は1人につき1回までとなります。

**時間**▼ 午後1時30分～3時40分

**場所**▼ 総合福祉センター「絆」

**対象等**▼ 村内在住で、令和4年度特定健康診査において特定保健指導の対象となった方または、その家族の方(各先着16人程度)

**参加費**▼ 無料

**その他**▼ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。

**申し込み・問い合わせ**▼ 8月15日(月)以降に、電話またはメールで、保健センター(☎282-2797 ☒hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。※詳細は、村公式ホームページ(右QR(二次元コード)よりアクセス可)をご覧ください。



## 中央公民館講座



■日程等 下表参照

■対象 村内在住・在勤・在学の方

■受講料 無料

■その他 ▼応募者多数の場合は抽選で決定します。▼受講の可否は、応募者全員に郵送でお知らせします。▼新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。

■申し込み・問い合わせ 8月20日(土)(必

着)まで(8月15日(月)を除く)の午前9時～午後9時(8月11日(木・祝)・14日(日)は午後5時まで)に、電話、「いばらき電子申請・届出サービス」(右下QR(二次元コード)よりアクセス可)、郵送(はがき・封書)(▼講座名▼住所▼氏名(ふりがな)▼年齢▼電話番号▼勤務先・学校名(村外在住者のみ)——を記入)、またはお越しの上、中央公民館(〒319-1115 船場768-15 ☎282-3329)へ申し込みください。



### 【募集講座一覧】

| 講座名等                                                                                                                                                                                                                                              | 日程等                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>① シニアのためのスマホ講座(全4回)</b><br>いざというときに災害情報を得たり、健康づくりなど自分が知りたい情報を得たりするツールとして、役に立つ「スマートフォン」。また、離れて暮らすお子さんやお孫さんの顔を見ながら会話ができるほか、お店の予約、ポイントやお得なクーポン券の取得もできます。この機会に、情報の検索方法などスマホの便利な使い方を学び、毎日の暮らしに役立ててみませんか。※この講座では、多くの方に“学びのきっかけ”を提供できるよう、新規受講者を優先します。 | <b>期日</b> ▼ 9月8日・15日・22日・29日(全て木曜日、全4回)<br><b>時間</b> ▼ 午後1時～3時30分<br><b>定員</b> ▼ 20人<br><b>講師</b> ▼ スマホインストラクター<br><b>その他</b> ▼ ▼おおむね60歳以上の方を対象とした講座です。▼申し込み時にお持ちのスマホの機種名をお知らせください。▼ご自分のスマホをお持ちの上、ご参加ください。 |
| <b>② 発達障がいを理解しよう</b><br>発達障がいのある方は外見からは分かりにくいために、“実は生きづらさを感じている”ことがあり、周囲の温かな理解が欠かせません。誰もが暮らしやすい社会を目指して「心のバリアフリー」について学びませんか。                                                                                                                       | <b>期日</b> ▼ 9月10日(土)<br><b>時間</b> ▼ 午後1時30分～3時<br><b>定員</b> ▼ 20人<br><b>講師</b> ▼ 水口進さん(元 常磐大学教授)                                                                                                           |

