

第8回 健康生活サポート リーダー養成講座 参加者を募集

地域の高齢者が、いきいきと元気に暮らしているように介護予防の普及啓発を行う健康生活サポートリーダーを養成します。

日時 10月1日・8日・15日・22日の4日間(いずれも水)午前9時30分～午後2時30分

場所 アビスタ

内容 介護予防に関する基礎知識(運動の実践・調理実習・口腔ケアの実践・認知症に関する知識など)

定員 先着30人

費用 無料

第1回 地域活動はじめの歩講座 コミュニティカフェ 基礎講座(全5回)

日時・場所 座学(9月28日、10月5日、11月2日午後1時30分～3時30分)、見学(10月19日・26日午前11時～午後0時30分)いずれも日、「桜の間」(寿2の16の35)(受講者には後日連絡)

内容 コミュニティカフェとは?開設・運営の基礎知識、先進カフェ見学など

講師 浅川澄一さん(公社長寿社会文化協会常務理事)

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

費用 3000円(5回分。別途見学実費ほか)

申込 フォクス、Eメールで9月10日(水)までに住所・氏名・電話番号を明記し、あびこ市民活動ステーション7



募集 負けるな!グリーンロケッツ ~ラグビートップリーグ応援~

◎ジャパンラグビートップリーグ観戦 日時 10月11日(土)パナソニックワイルドナイツ戦(午後1時キックオフ)

◎選手との交流会 日時 10月11日(土)午後5時～7時

◎共通 定員 各先着40人 締切日 10月3日(金)

費用 スポーツ振興応援団会員3000円、非会員4000円、中学生以下2000円

※場所などは後日参加者に通知

頑張れ! 中央学院大学 ~箱根本選へ一丸となって~

◎第91回箱根駅伝予選会応援バスツアー 日時 10月18日(土)午前5時出発(午後3時ごろ帰着予定)

◎内容 我孫子駅北口前 昭和記念公園(立川市)で箱根駅伝予選会を応援

◎定員 先着60人

◎費用 3000円(バス、昼食、入場券含む) 締切日 9月26日(金)

申込 我孫子市スポーツ振興応援団事務局(商工会内) ☎7182-3131、FAX7182-1900

市民活動へのお誘い講座 地域における居場所探し

社会活動を通して、地域への貢献や、生きがいになることを見つけませんか。地域のみなさんと一緒に活動し、健康で充実した日々を過ごす自分を考えてみましょう!

日時 9月28日(日)午後1時15分～5時

場所 けやきプラザ7階介護実習室

165-4370

165-4370

165-4370

165-4370

千葉県災害対策 コーディネーター養成講座

日時・場所 10月10日(金)～12日(日)午前9時30分～午後4時30分、船橋市浜町公民館

内容 地域での防災知識の普及促進や災害発生時に団体などとの連絡調整などを担う人材を養成

対象・定員 防災に関心があり、3日間受講できる方、50人(応募者多数の場合は抽選)

受付期間 9月8日(月)～26日(金)

申込 郵送、ファクス、Eメール。申込用紙(千葉県ホームページからダウンロード可。または申込先に請求)に記入して260-8667県防災政策課(住所省略可) ☎043-223-2176、FAX043-222-5208、✉bousai-ev@mz.pref.chiba.lg.jp

おたまじゃくしの会(プールサポート) ボランティア養成講座

日時・場所 講義…9月21日(日)、10月5日(日)午前10時～正午・ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ(寿2の27の41)、実習…9月28日(日)、10月26日(日)

午前10時30分～正午、セブンスイミングクラブ牧の里(JR成田線小林駅から徒歩3分)

内容 月に1回、プール(水中)でのお手伝いや見守りなど障害児者のプール活動をサポートするボランティアを養成する講座です(着替えの介助はありません)。

対象・定員 高校生以上でプールで活動できる方(泳げなくても可)、先着10人

費用 無料

申込 9月10日(水)午後5時までに、電話でボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ ☎7185-5233

認知症を知って予防しよう! 講座(第2回)

認知症を防ぐ生活習慣(運動編)

ロコモティブシンドロームを防ごう!

日時・場所 9月25日(木)午前10時～正午、天王台北近隣センター

講師 轟幸治さん(鍼灸師)

定員 40人(要申込)

費用 無料

持ち物 上履き(ある方)

申込 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-4100

9月 各種健診と健康教室

Table with columns: 項目, 日程, 対象・内容など. Includes items like 乳幼児の各種健診, 心の健康に関する教室, デイケアクラブ, 遊具うんどう教室.

健康メモ 359 禁煙してみませんか?

昨年4月の消費税増税によって、今までより更に高額商品となったタバコ。じりじりと値上げが続く、家計への負担も大きくなってきました。そこで今日はそのタバコ、やめてみませんか?というお話です。タバコの害に関しては、よく言われている通り慢性閉塞性肺疾患(肺気腫など)やがん、循環器の病気などがありますが、他にも歯周病や糖尿病、視力障害なども起こしやすくなるといわれています。「そんなことを言われても、もう私の肺は真っ黒だし手遅れじゃないの。」とか「悪いことだとは思っているが、自分の意志で吸っているんだからいいじゃないの。」という方は多いと思います。私も、以前は喫煙者でした。やめたのは、自分の子どもが生まれた時にタバコで事故(誤飲:死に直結します)が起きたら、死んでも死にきれないと思ったからです。禁煙は大変な苦痛でした。こんなにイライラするのはやめられないほうがまし、と思ってしまうくらいでした。その点、現在の喫煙者の方は恵まれています。禁煙を効果的にサポートする薬がありますから。思い立ったら一度、禁煙外来を受診されてみてはいかがでしょうか? わたなべファミリークリニック 渡辺冬嗣

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始