



第14回 千葉県福祉機器展2019

日時 11月15日(金)正午～午後5時、16日(土)午前10時～午後4時
内容 最新機器や介護者の負担を軽減する製品の展示・体験・導入相談、プロカメラマンによる遺影無料撮影サービス、市内デイサービスの作品展示

同時開催セミナー(要申込)

◎11月15日(金)…①午後1時～2時「介護する人自身の介護予防」講師…千葉県千葉リハビリテーションセンター地域リハ推進部②午後2時10分～3時30分「介護・生活支援ロボット導入セミナー」講師…かながわ福祉サービス振興会・全国福祉力検定協会

◎11月16日(土)…①午前10時10分～11時30分「音楽による介護・認知症予防・健康増進」講師…日本音楽レ・クリエーション指導協会②午後1時～3時「外国人介護人材確保セミナーと外国人スピーチ大会」講師…千葉県健康福祉部福祉人材確保対策室・(株)サンライズジャパン

〈共通〉費用 無料

所・申・問 けやきプラザ☎7165-2886



楽 おとなのスポーツテスト2019

日時 11月16日(土)午前10時～午後1時(受付午後0時30分まで)
場所 市民体育館メインアリーナ・サブアリーナ
種目 ◎20歳～64歳の方…反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び
 ◎65歳以上の方…開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 ◎共通…握力、上体起こし、長座体前屈
費用 無料※インボディー測定、骨密度測定は有料
持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物
問 教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1604、市民体育館☎7187-1155(当日のみ)

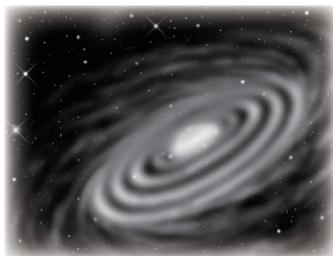


楽 星空たんけん観望会



秋の星空とアンドロメダ銀河をみよう!

日時 11月16日(土)午後5時30分～7時30分(受付5時15分～)
場所 水の館3階事務室前集合
内容 星空の見方を学ぶ講座と星空観望会
 ※雨天・曇天時、星空観望会は中止しプラネタリウムで番組鑑賞
定員 先着50人※小学生以下は保護者同伴
費用 100円(中学生以下無料)
持ち物 防寒具、懐中電灯(赤色灯推奨)
申・問 11月15日(金)までに水の館☎7184-0555



楽 手賀沼流域フォーラム

手賀沼親子ふれあい探鳥会 親子で手賀沼周辺の 山野の鳥と水辺の鳥を楽しもう

日時 12月7日(土)午前9時15分～正午
 ※雨天中止
場所 手賀の丘公園どんぐりの家前集合(柏市)
内容 手賀の丘公園内や手賀沼南岸で、スコップや双眼鏡で野鳥を観察します。ビンゴゲームで特製野鳥カードや野鳥ぬり絵セットをゲットしよう!



定員 先着40人(要申込)※小学生以下は保護者同伴
費用 無料

申・問 我孫子野鳥を守る会・野口☎FAX7163-7898



楽 緑の講習会 玄関を彩るウインターリース

日時 11月26日(火)午前10時～正午
場所 湖北地区公民館工芸工作室
内容 クリスマスからお正月にかけて玄関を彩るリースを制作します。この時期ならではの花材をセレクトし、落ち着いた中にも華やかさのある作品を作りましょう
講師 伊藤忍さん
定員 先着20人(要申込)
持ち物 エプロン、ミニスコップ、持ち帰り袋、筆記用具
費用 3500円(材料・資料代)
申・問 NPO法人テラス21緑の事務局☎080-9344-4378(月～土曜日午前10時～午後5時)



楽 我孫子市公認スポーツ指導者 養成講習会

市のスポーツ活動活性化・定着化を促進するためのスポーツ指導者育成を目的として、講習会を開催します。検定試験合格者には、我孫子市公認スポーツ指導者認定証・日本スポーツ協会公認スポーツリーダー認定証(別途要認定料)を発行します。

日時 ①12月1日(日)②8日(日)③15日(日)④22日(日)午前9時～午後5時
場所 ①③④教育委員会大会議室(水道局4階)②市役所分館大会議室
内容 集合講習、自宅学習、検定試験
対象 市内在住・在学・在勤で平成31年4月1日現在満18歳以上の方
定員 先着30人 **費用** 無料(ただしテキスト代4000円)
持ち物 公認スポーツ指導者養成テキスト【共通科目I】((公財)日本スポーツ協会発行)
申 11月15日(金)までにちば電子申請サービス(QRコード参照)
問 教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1604



楽 遊具うんどう教室講習会に 参加しませんか

うんどう遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します。公園に設置された遊具を使って健康づくりを楽しく行いますので、ぜひご参加ください!

◎天王台西公園うんどう遊園
日時 11月15日(金)午前10時～11時
 ◎湖北台中央公園うんどう遊園
日時 11月19日(火)午前10時～11時
〈共通〉 雨天中止
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方 **費用** 無料(申込不要)
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴・帽子
問 高齢者支援課☎7185-1112



▲つまずかない運動



楽 ポールウォーキング教室

専用のポールを持つことで、「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿!病気になる歩き方を身に付けましょう!健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 11月29日(金)午後2時～4時(受付1時45分～)
場所 市民プラザホール
内容 ポールの持ち方などの基礎からストレッチ、歩き方の実践、栄養や歯の話、口の体操
講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)
対象・定員 市内在住で65歳以上の方、20人(要申込)
費用 無料※ポールの貸し出しあり
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具
申・問 高齢者支援課☎7185-1112

