

## 平成28年度生活習慣病予防教室 高血圧予防コース教室生募集

6月から「生活習慣病予防教室が始まります。食事や運動など、日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。一緒に学びませんか。

- 場所 河東コミセン
- 対象 次のいずれかに該当する人

- ①収縮期血圧130mmHg以上
- ②拡張期血圧85mmHg以上

●申込締切日 5月25日(水)

■申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



回	日時	内容
1	6月10日(金) 13:30~15:30	保健師・管理栄養士による講話と測定 ①高血圧とからだの関係・血圧の意味 ②高血圧を予防・コントロールする食生活のポイント ③測定(血圧・尿中塩分濃度測定)
2	6月24日(金) 13:30~15:30	家庭でできる運動の実践
3	7月8日(金) 10:00~13:00	栄養講話と実践(調理実習)

**国・県などから**

**日曜街かど 労働相談会**

- 日時 6月5日(日) 午前10時~同6時
- 会場 天神地下街1番街・イベントコーナー(福岡市中央区天神2丁目地下3号)
- 内容 賃金未払い、解雇、職場のパワハラといった働く上での問題や悩み、疑問に対応
- 個別相談ブースでの面接相談
- 相談内容によって、弁護士相談も実施(午後3時~同5時)

**伝言板**

- 相談料 無料
- 事前申込不要、秘密厳守
- 問い合わせ先 福岡県福岡労働者支援事務所 ☎092(735)6149

**むなかた福祉研究会 こころのケア**

- 日時 毎月第2水曜日 午後1時30分~同4時
- 会場 リーパズプラザ(古賀市中央公民館)・大会議室(古賀市中央2-13-1)
- 内容 親子、夫婦、家族

**ジュニアヨット体験**

- 日時 5月29日(日) 午前10時~
- 場所 勝浦浜海洋スポーツセンター
- 内容 子どもが小型ヨット(OP級ヨット)に乗り、親子でセーリングと海での安全を学ぶ
- 対象 小学3年生~中

**牛乳パック椅子作り講座**

- 主催 市、NPO法人
- 日時 6月10日(金) 午前10時~午後3時30分
- 場所 街道の駅 赤馬館
- 参加料 無料
- お問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

**牛乳パックの開き方**

- 申込期間 5月20日(金)~6月23日(木)
- 申込必要事項 ①住所 ②氏名 ③電話番号 ④託児を希望する人は、子どもの氏名と生年月日
- 申込先 Konei, munaka ts@yahoo.co.jp / 「こねつと」あて
- お問い合わせ先 健康課 ☎(36)1421 / 市環境課 ☎(36)1421

**私とあなたの健康のために 健康づくりリーダー養成講座**

市では、コミュニティやボランティアなど、地域の健康づくりで活躍する人を養成するための講座を開催。自分とみんなのために健康づくり活動をした人、資格や特技を役立てたい人を募集します。参加費無料。

- 日程など 下表のとおり
- 時間 午後2時~同4時

- 場所 メイトム宗像
- 講師 健康運動指導士、レクリエーションコーディネーター、市保健師、他
- 対象 講座修了後、地域の健康づくり活動に参加できる20歳以上の市民
- 定員 抽選で50人
- 受講決定者には、後日案内を送付
- 申込締切日 6月3日(金)
- 申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

回	日程	テーマ	学習内容
1	6月21日(火)	「自分と地域の健康状態を知ろう」 / 「学ぼう! わかめ体操」	▽開講式 ▽わかめ体操 ▽骨密度測定
2	7月12日(火)	「自分とみんなの体力を測定しよう!」	▽体力テストの方法(学習と実践)
3	8月1日(月)	「学ぼう! 元気な体づくり」	▽体づくりのトレーニング
4	8月25日(木)	「知ってる? やってる? 玄米ニギニギ体操」	▽玄米ニギニギ体操
5	9月8日(木)	「玄米ニギニギ体操のリーダーに変身!」	▽玄米ニギニギ体操(実践)
6	9月26日(月)	「学ぼう! 安全なウォーキングの方法」	▽効果的なウォーキングとストレッチ
7	10月3日(月)	「学ぼう! すぐにできるレクリエーション」	▽レクリエーション(学習と実践)
8	10月25日(火)	「学ぼう! 骨密度測定の方法」 / 「これからの健康づくり活動について」	▽骨密度測定方法 ▽開講式

**大島の春を堪能 甘夏収穫体験**

大島の春を感じる事業として人気の甘夏収穫体験を、4月16日、同23日に実施しました。当日は天候にも恵まれた。当日は天候にも恵まれた。当日は天候にも恵まれた。

大島の春を感じる事業として人気の甘夏収穫体験を、4月16日、同23日に実施しました。当日は天候にも恵まれた。当日は天候にも恵まれた。当日は天候にも恵まれた。

大島の春を感じる事業として人気の甘夏収穫体験を、4月16日、同23日に実施しました。当日は天候にも恵まれた。当日は天候にも恵まれた。当日は天候にも恵まれた。

**認知症カフェを開設します**

- 日時 6月10日(金) 午前10時~午後3時30分
- 場所 街道の駅 赤馬館
- 参加料 無料
- お問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

**むなかた子育てネット ワークこねつと**

- 日時 6月30日(木) 午前10時~正午
- 場所 メイトム宗像・結工房
- 対象 就学前の子どもがいる家庭(市民)
- 定員 先着30人
- 託児 生後5カ月~就園前
- 託児は午前9時50分までに、健診室に預けてください。オムツ、ビニール袋、水筒、タオルなどの持参を
- 参加料 無料
- 持参品 ホチキス、はさみ、布テープ、牛乳パック(1リットル) 26本分