

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

●日時 6月5日(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)

●記念講演演題 「へい

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~同5時

●場所 東郷コミセン

●内容 親子、夫婦、家族、不登校、引きこもりなどで悩んでいる人と解決の糸口を模索しています

●問い合わせ先 同会(蒲川) ☎090(2584)7517

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~中学生

●主催 市、NPO法人

牛乳パック椅子作り講座

●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

●飲み物代は有料

●保健師、社会福祉士が各種相談に対応(午後2時まで)

●その他 認知症カフェとは、認知症の人やその家族、友人、地域住民、医療・介護専門職など、誰でも参加でき、和やかに集う「カフェ」のことです

●問い合わせ先 市在宅介護家族の会「ひまわり」相談室 ☎080(6449)2223

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」あて ☎(36)1421/市環境課

●問い合わせ先 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变身!」	▽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。

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

●飲み物代は有料

●保健師、社会福祉士が各種相談に対応(午後2時まで)

●その他 認知症カフェとは、認知症の人やその家族、友人、地域住民、医療・介護専門職など、誰でも参加でき、和やかに集う「カフェ」のことです

●問い合わせ先 市在宅介護家族の会「ひまわり」相談室 ☎080(6449)2223

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