

国・県などから

県障害者スポーツ大会

【県障害者水泳記録会】

日時 7月16日(土)
午前9時45分開会
会場 クローバープラザ(春日市)
内容 知的障がい部の、身体障がいの部の、リレーの部
種目 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、リレー他
対象 小学5年生以上の知的障がい者か身体障がい者
申込方法 6月30日(木)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、同協会へ次のいずれかの方法で申し込む
▽郵送(〒816・0804/春日市原町3・1・7/クローバープラザ受箱15号)
▽FAX 092(582)5228
【ときめきスポーツ大会】
日時 9月10日(土)
午前10時〜午後5時
会場 久留米総合スポーツセンター、ユースボウル久留米
種目 陸上競技(短・中距離走(個人・リレー)、立幅跳び、走幅跳び、ソフトボール投げなど)、卓球、ボウリング、フライングディスク他
対象 15歳以上の知的障がい者
申込方法 6月27日(月)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、市役所福祉課へ申し込む
*施設や特別支援学校在籍者は各施設、学校に問い合わせを
【共通事項】
主催 県、県障害者スポーツ協会
参加費 無料
*所定の申込書は、市役所福祉課に設置
問い合わせ先 同協会 ☎092(582)5223

ウリン、フライングディスク他

対象 15歳以上の知的障がい者

申込方法 6月27日(月)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、市役所福祉課へ申し込む

*施設や特別支援学校在籍者は各施設、学校に問い合わせを

【共通事項】

主催 県、県障害者スポーツ協会

参加費 無料

*所定の申込書は、市役所福祉課に設置

問い合わせ先 同協会 ☎092(582)5223

ウリン、フライングディスク他

対象 15歳以上の知的障がい者

申込方法 6月27日(月)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、市役所福祉課へ申し込む

*施設や特別支援学校在籍者は各施設、学校に問い合わせを

【共通事項】

主催 県、県障害者スポーツ協会

参加費 無料

*所定の申込書は、市役所福祉課に設置

問い合わせ先 同協会 ☎092(582)5223

ウリン、フライングディスク他

対象 15歳以上の知的障がい者

申込方法 6月27日(月)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、市役所福祉課へ申し込む

*施設や特別支援学校在籍者は各施設、学校に問い合わせを

【共通事項】

主催 県、県障害者スポーツ協会

参加費 無料

*所定の申込書は、市役所福祉課に設置

問い合わせ先 同協会 ☎092(582)5223

県緊急雇用創出事業臨時特例基金事業福祉・介護就業支援

主催 人事院

受験資格 平成2年4月2日〜平成6年4月1日生まれの人

試験の程度 高等学校卒業程度

受付期間 6月21日(火)〜同28日(火)

第1次試験日 9月4日(日)

第2次試験日 10月13日(木)〜同20日(木)

のうち指定する日

*詳しくは国家公務員試験採用情報ナビ(NP)HP上D://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htmlを確認を

県緊急雇用創出事業臨時特例基金事業福祉・介護就業支援

主催 県

内容 福祉・介護分野での就業希望者を対象に、施設派遣などで資格取得に向けた支援を実施。受講料無料で、ホームヘルパー2級の資格が取得可。派遣期間終了後、派遣先施設と合意した場合、施設職員として採用の場合あり

定員 先着100人

申込締切日 8月31日(水)

問い合わせ先

県緊急雇用創出事業臨時特例基金事業福祉・介護就業支援

主催 県

内容 福祉・介護分野での就業希望者を対象に、施設派遣などで資格取得に向けた支援を実施。受講料無料で、ホームヘルパー2級の資格が取得可。派遣期間終了後、派遣先施設と合意した場合、施設職員として採用の場合あり

定員 先着100人

申込締切日 8月31日(水)

問い合わせ先

県緊急雇用創出事業臨時特例基金事業福祉・介護就業支援

主催 県

内容 福祉・介護分野での就業希望者を対象に、施設派遣などで資格取得に向けた支援を実施。受講料無料で、ホームヘルパー2級の資格が取得可。派遣期間終了後、派遣先施設と合意した場合、施設職員として採用の場合あり

定員 先着100人

申込締切日 8月31日(水)

問い合わせ先

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530

元気のツボ

アクアドーム

肩痛予防・改善のための運動

筋肉には、大きな力を発揮する働きがある外側の筋肉(アウターマッスル)と、関節を守る働きがある内側の筋肉(インナーマッスル)があります。肩痛が起きる要因に、肩関節周囲のインナーマッスルの筋力低下などによる血行不良や炎症が挙げられます。

今回は、肩痛予防・改善のためインナーマッスルを強化する運動を紹介します。準備するものは、水が入った500mlのペットボトル1本です。

●運動その1

①あおむけになって右手でペットボトルの中央を握ります(写真1)

②脇を閉めて肘を90度に曲げ、角度を保ったまま胸の前まで持ち上げ(写真2)、ゆっくり戻します。戻し過ぎないように注意しましょう

●運動その2

①右側が上になるように横になって右手でペットボトルの中央を握ります(写真3)

②脇を閉めて肘を90度に曲げ、角度を保ったまま胸の前からゆっくり持ち上げ(写真4)、ゆっくり戻します。上げ過ぎないように注意しましょう

*いずれの運動も往復10回を目安に、左手も同じように実施しましょう

*腕を大きく動かす必要はありません。動かせる範囲内で実施しましょう

問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530

伝言板

宗像市消費者リーダ―会公開講座

主催 宗像市消費者リーダ―会

日時 7月5日(火) 午前10時〜正午

場所 宗像自治会館・研修室

内容 太陽光発電・LED電球・家電製品事故予防のポイント

講師 (社)日本電機工業会

受講料 無料

*事前申込不要

問い合わせ先 同会(池山) ☎(33)7530