

健康サポーター 養成講座

年齢に逆行するアンチエイジングではなく、うまく年齢を重ねていくヘルシーエイジングが重要です。この講座は年齢とうまく付き合う方法を学びます。

また、希望者は健康サポーターに登録ができます。

日時・内容

回	月日(曜)	内 容
1	平成28年1月15日(金)	講座「アンチエイジング?ヘルシーエイジング」 実技「エイジングケア運動術」
2	平成28年1月22日(金)	講座・測定「自分のからだ辞典をつくらう」
3	平成28年1月29日(金)	講座「ストレスは悪いことばかりじゃない!?たのしい食事とリラックス」
4	平成28年2月5日(金)	講座「地域の健康診断をしよう」

■時間 10時～12時

■場所 保健センター

■対象 市内在住で、4回全てに出席できる方

■定員 20名(過去に受講していない方を優先)

■持ち物 動きやすい服装・タオル

■受講料 無料

■申込み・問合わせ 12月7日(月)9時から、電話で保健センターへ
☎0646

脂肪燃焼体操教室 (第2弾)

楽しく体を動かし、冬太りを解消しませんか。体組成計を使用した体内年齢測定もを行います。

■日時 平成28年1月21日・28日、2月4日・18日・25日の全て木曜日(全5回)

13時30分～15時

■場所 青山記念武道館

■対象 40～60代の市内在住の方

■定員 30名(過去2年間に受講していない方を優先)

■持ち物 飲み物・バスタオル・タオル

※必要な方は室内シューズ。

■参加費 200円(保険代込)

■申込み・問合わせ 12月7日(月)9時から、電話で保健センターへ

☎0646



「半田1万人笑顔プロジェクト」～ココロもカラダも健康で美しく!～

日時・場所

コース	日時	場所
①	平成28年1月8日・15日・22日の全て金曜日 9時30分～11時	青山記念武道館
②	平成28年1月9日・16日・23日の全て土曜日 15時30分～17時	青山記念武道館
③	平成28年2月2日・9日・16日の全て火曜日 10時30分～12時	市民交流センター(クラシティー半田3階)
④	平成28年2月6日・13日・20日の全て土曜日 10時30分～12時	市民交流センター(クラシティー半田3階)
⑤	平成28年3月4日・11日・18日の全て金曜日 9時30分～11時	青山記念武道館

■対象 40歳以上の方

■定員 各コース10名(先着順)

■内容 (全3回)

◇1回目 笑顔の大切さと表情筋トレーニング

◇2回目 100歳まで自分の足で歩く・ウォーキングレッスン

◇3回目 ストレッチ体操で血行促進、免疫力アップ、脳の活性化

■持ち物 手鏡・飲み物・タオル・動きやすい服装
■受講料 1コース600円(教材費込)

■申込み・問合わせ 電話で半田1万人笑顔プロジェクト(間瀬)へ

☎080-4303-3915

※本事業は、男女共同参画社会推進事業補助金交付決定事業です。

成年後見サポーター 研修

成年後見制度の普及、啓発のための講座を開催します。

■日時 平成28年1月15日(2月19日の毎週金曜日(全6回))

13時30分～16時

■場所 常滑市役所 第9・10会議室

■定員 30名(先着順)

■内容 成年後見概論、高齢者・障がい者の権利侵害の状況など

■講師 弁護士、司法書士など

■受講料 1,000円(資料代込)

■申込み・問合わせ 12月7日(月)から、電話で知多地域成年後見センター知多後見事務所へ

☎0562-39-2663

ほくにもできる! いのちを助ける方法

「いのちを助ける方法」について、アニメを見ながらお子さんと一緒に楽しく学びませんか。

■日時 12月26日(土)

◇第1部 10時～11時30分

◇第2部 13時30分～15時

※希望時間に添えない場合もあります。

■場所 半田病院

■対象 小学1年生～6年生とその保護者

■定員 各回15組(抽選)

■主な内容

◇心臓の働き、音について

◇心臓蘇生法の体験

◇AEDつてなに?

※当日は動きやすい服装でお越しください。

■受講料 無料

■申込み・問合わせ 12月14日(月)までに、氏名(ふりがな)・小学校名・学年・希望時間・参加人数・連絡先を記入のうえ、往復ハガキで半田病院看護局へ

〒475-8599

東洋町2-29

☎29881

※抽選結果はハガキでお知らせします。