

講習・講座

健康料理教室

減塩と野菜摂取で生活習慣病を予防しましょう。

■日時 12月15日(火) 9時30分～13時30分

■場所 亀崎公民館 調理室

■対象 愛知県在住の40歳以上の方

■定員 30名(先着順)

■持ち物 米 $\frac{1}{2}$ カップ・エプロン・三角巾・ふきん2枚・手拭きタオル・筆記用具

※塩分チェックのため、汁物(みそ汁、スープなど)50ccをお持ちください。

■参加費 300円/1人(テキスト・保険代込)

■申込み・問合わせ 12月1日(火)から、電話、FAXで食生活改善推進員連絡協議会(大竹)へ
☎229909



国保健康講座

「慢性腎臓病予防講座」

慢性腎臓病(CKD)は、自覚症状が無いまま進行します。糖尿病などが悪化すると腎臓も悪くなり、一度悪くなると元に戻すことができません。重症にならないよう生活の注意点を学びましょう。

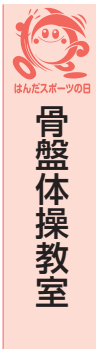
■日時・場所・内容など

■対象 半田市国民健康保険加入者及びその家族

内容	日時	場所	定員(先着順)	講師
知識編 「病気に気づいて知ろう!慢性腎臓病ってなに?」	12月17日(木) 14時～15時30分	半田市役所 大会議室	100名	都築 徹哉 氏 (医師)
実践編(運動) 「腎臓にやさしい運動」	12月25日(金) 9時30分～11時	保健センター 大会議室	30名	佐藤 久子 氏 (健康運動指導士)
実践編(食生活) 「腎臓をいたわる食事の注意点の講話と試食」	平成28年 1月19日(火) 9時30分～11時30分		30名	山田 珠美 氏、 竹内 里美 氏 (管理栄養士) 半田市食生活改善推進員

■受講料 無料

■申込み・問合わせ 12月4日(金)までに、電話で国保年金課へ ☎06662



骨盤体操教室

骨盤のゆるみ、ゆがみ、こりの改善を目的としたストレッチと筋力トレーニングを行います。

■日時 12月21日(月) 13時30分～14時30分

■場所 青山記念武道館

■対象 市内在住、在勤、在学の方

■定員 30名(先着順)

■受講料 100円(施設利用料、傷害保険料込)

■申込み・問合わせ 12月4日(金)20日(日)に、電話または直接青山記念武道館へ ☎06666



女性のためのDV講座

DVにあわないために、基礎的な知識を身につけましょう。

■日時 11月29日(日) 13時30分～15時30分

■場所 アイプラザ半田 第4会議室

■対象 男女どなたでも

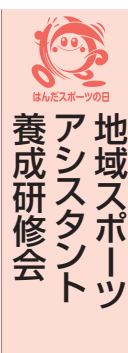
■定員 30名(先着順)

■講師 隠岐 美智子 氏
(フェミニニストサポーターセンター・東海理事長)

■申込み 不要(参加費無料)

■問合わせ 半田女性活動連絡協議会 ☎0120(板倉)

※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。



地域スポーツアシスタント養成研修会

スポーツアシスタント養成のため、応急措置の方法や指導者のための知識や実技を学ぶ講座を開講します。スポーツアシスタントに認定されると、市内の特定の施設を個人利用する際に、減免を受けることができます。

クラブ名	連絡先
乙川スポーツクラブ	☎29-2005
スポーツクラブYOUKI	☎28-6464
NPO法人ソシオ 成岩スポーツクラブ	☎26-7771
あおやまスポーツクラブ	☎32-2027
半田地区スポーツクラブ	☎23-8880

※事務員が常駐していないクラブは、時間帯によって電話がつかないこともあります。