

講習・講座

国保健康講座
「ヘルシーライフ講座」

お腹まわりスリキリをめざし、姿勢の良い歩き方などの運動の実技や減塩・食物繊維・摂取エネルギーに着目した調理法などを学びましょう。

■日時 11月27日(金)、12月11日(金)、平成28年1月15日(金)、2月19日(金)、6月初旬予定(全5回)

9時45分～11時30分

■場所 保健センター

■対象 半田市国民健康保険加入者及びその家族(特定保健指導の対象者を優先)

■定員 24名(先着順)

■講師 佐藤 久子氏(健康運動指導士)、竹内里美氏、山田珠美氏(管理栄養士)、食生活改善推進員など

■受講料 無料

※途中からの参加も可能です。※開始時間の30分前から健康チェックを行います。

※講座期間中、ご希望の方に活動量計をお貸しします。
■申込み・問い合わせ 11月20日(金)までに、電話で国保年金課へ ☎0662

第2弾10年後に差がつく!健康クッキング

誰でも簡単にできる、パランスのよい料理法を学ぶ教室です。食事のマンネリ化に工夫できます。自分や家族のために体に良い料理と一緒に作りましょう。

■日にち・内容

月日(曜)	内容(講話・調理実習)
11月24日(火)	“腸内環境を整えよう!” 風邪に負けない体づくり
12月 1日(火)	“脂肪の摂りすぎに注意!” 血液サラサラをめざして
12月 8日(火)	“骨粗しょう症予防!” 老化を防ぐ骨づくり

■時間 10時～13時
■場所 保健センター
■対象 市内在住の30歳以上の方
■定員 15名(先着順)
■講師 保健センター栄養士・保健師
■持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・手拭タオル・米1カップ(3回分)

■参加費 1,200円

■申込み・問い合わせ (3回分) 11月4日(水)9時から、電話で保健センターへ ☎06646

「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	11月6日・13日・20日の全て金曜日 9時30分～11時	青山記念武道館
②	11月7日・14日・21日の全て土曜日 15時30分～17時	
③	12月1日・8日・15日の全て火曜日 10時30分～12時	市民交流センター(クラシティ半田3階)
④	12月12日・19日・26日の全て土曜日 10時30分～12時	

■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・問い合わせ 電話で半田1万人笑顔プロジェクト(間瀬)へ ☎080430313915

※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。

4～9月のごみ量

ごみは朝8時までに出しましょう 平成27年度半田市ごみ排出目標 ひとり一日580グラムです!	
ごみ総排出量 (前年度同期間)	17,922t(18,490t)
内訳	収集ごみ 12,101t(12,422t)
	一般持込ごみ 1,529t(1,729t)
	事業系ごみ 4,292t(4,339t)
資源	672t(646t)

◎クリーンセンターへのごみの搬入受付時間
月曜日から金曜日(祝日含む):午前8時30分から午後4時
土曜日:正午から午後4時 日曜日:午前9時から午後1時30分
※土・日曜日は、粗大ごみのみで、事前予約が必要です。

ひとり親家庭のための
就業支援講習会

就職に結びつく可能性の高い技能・資格を取得するための就業支援講習会です。

■対象 市内在住のひとり親家庭の母などと寡婦で、全日程に出席できる方

■講座名・期間など

講座名	期間(曜日) ※各講座週1回	場 所
パソコン講習 「お仕事応用」 (父子家庭も対象)	平成28年1月30日(土) ～2月27日(土)	SFNアカデミー 金山校 (名古屋市中区金山)
調剤薬局事務 講習A	平成28年1月9日(土) ～2月20日(土)	国際医療管理専門 学校名古屋校 (名古屋市中村区名駅)
ガイドヘルパー研修 (父子家庭も対象)	平成28年1月30日(土) ～3月12日(土)	ヘルパースクール・ カイ (名古屋市中区栄)

■定員 各講座20名(抽選)
■受講料 無料(交通費・教材費は自己負担)
■実施主体 (社)愛知県母子寡婦福祉連合会
■申込み・問い合わせ 10月30日(金)～11月20日(金)に子育て支援課へ ☎0657