

## ペアレント・トレーニング(子育てサポート連続講座)

家庭での子どもとの関わり方について、公認心理師による講座を実施します。子育てが大変だと感じている方、一緒に学びましょう。

**時** ①本講座(全3回) 10月21日(火)、11月11日(火)、25日(火)  
10時～12時

②フォローアップ講座 12月2日(火) 10時～12時

**場** つくし学園 会議室

**対** ①未就学児～小学3年生の保護者 ②本講座を以前受講された方

**定** ①②各10名(先着順)

**申込期間** ①10月6日(月)まで ②11月17日(月)まで

**申** 申込フォームからお申込みください。

**問** つくし学園 ☎21-6049



▲①本講座



▲②フォローアップ講座



▲①本講座  
申込フォーム



▲②フォローアップ講座  
申込フォーム

## 女性のための傾聴講座

女性をとりまく社会背景を知り、上手な傾聴について学びましょう。

回	日にち	時間	内容
1	10月14日(火)	10時～12時	女性をとりまく社会～生きづらさの源を考える～
2	10月21日(火)		母娘の関係について考える
3	10月28日(火)		女性に対する暴力について考える
4	11月4日(火)		日ごろの自身の聴き方の傾向に気づく(体験ワーク)
5	11月11日(火)		上手な聴き方・伝え方のポイントを学ぶ
6	11月25日(火)		上手な聴き方・伝え方を習得する(実践ワーク)

**場** 市民交流センター(クラシティ3階) **対** 30歳以上の女性で、全講座に出席できる方  
**定** 20名程度(先着順) **持** 筆記用具 **料** 無料  
**申** 9月8日(月)から10月3日(金)に電話または申込フォームからお申込みください。  
**問** 市民交流センター ☎32-3430



ページ番号  
1001938



▲申込フォーム

## 健康サポーター養成講座

～始めよう健康づくりに広げよう健康の輪～

健康サポーターは、自分や家族、地域の人が健康になるための活動をしていて、地域の区民展やイベントで健康測定を行っています。講座では、栄養や歯科、こころの健康づくりを学びます。健康測定の実技もあり、楽しく参加できます♪

	日時	場所	内容
1	10月8日(水) 13時30分～15時30分	市役所4階 402会議室	・オリエンテーション:健康課、健康サポーターの活動紹介(保健師) ・講座:栄養、こころの健康について(管理栄養士/保健師) ・実技:野菜の手ばかり体験、ストレスチェック
2	10月15日(水) 13時30分～15時30分 ※健康サポーター勉強会との合同開催	市役所4階 大会議室	・実技:血圧・握力・体組成・ストレスチェック・糖化度・肌年齢、血管年齢測定 ・講座:測定結果の見方 ※ヤクルト東海との共同開催
3	10月22日(水) 13時30分～16時	市役所4階 402会議室	・講座:歯科、生活習慣・運動について(歯科衛生士/保健師) ・実技:咀嚼力ガム、椅子に座ってできる運動 ・その他:健康サポーターの登録について

**対** 市内在住の40歳～64歳の方 **定** 15名(先着順)※初めての方を優先  
**持** 筆記用具、水分 **料** 無料  
**申** 10月3日(金)までに申込フォーム、電話またはEメールからお申込みください。  
**問** 健康課 ☎84-0662 ✉kenkou@city.handa.lg.jp



ページ番号  
1002368



▲申込フォーム