

KaRaDaカフェ (玖波健康講座)

問い合わせ 玖波公民館 ☎57-7084

とき・内容
①7月2日(木) 10時~11時
「バランストレーニング」
②7月16日(木) 10時~11時
「熱中症&フレイル予防について」

ところ 玖波公民館
講師 健康運動実践インストラクター
持参品 運動のできる服装、タオル、室内シューズ、飲み物
申し込み 電話または直接玖波公民館へ。

カラダがよろこぶ健康講座

問い合わせ 栄公民館 ☎53-6688

とき・内容
①7月14日(火) 10時~11時
「汗をかける身体づくり」
②8月4日(火) 10時~11時
「ストレッチ&リラクゼーション」

ところ 栄公民館
講師 明瀬佳子さん (スポーツインストラクター)
持参品 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、椅子の下に敷くバスタオル、あればボールやヨガマット (バスタオルで代用可)

健康づくりのための運動講座 7月~8月上旬の開催予定

元気はつらつ教室 (介護予防教室)

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

年齢に伴う体力の低下は避けられませんが、生活習慣を見直すことで自立した生活を維持することができます。
元気はつらつ教室は、筋力の維持・向上を目的とした運動教室で、自宅でも取り組める運動内容を紹介しています。

とき 毎週水曜日 14時~15時30分
※概ね毎週行っていますが、祝日などで休みの場合があります。事前に問い合わせてください。
ところ サントピア大竹
対象 市内在住の方
持参品 運動しやすい服装、飲み物、タオル

カラダがよろこぶ健康講座

問い合わせ アゼリアおおたけ ☎53-2226

とき 7月8日(水) 10時~11時
ところ アゼリアおおたけ
内容 動いて笑って脳トレ
講師 小松美保さん (スポーツインストラクター)
持参品 運動のできる服装、飲み物、タオルなど

感謝状の贈呈

佐々木 浩子 さん
元食生活改善推進員

食生活改善推進員として、10年以上にわたり、食を通して地域でさまざまな活動をされてきた功績に対し、市から感謝状が贈呈されました。



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、ボランティア活動で、食生活を通じて地域の皆さんの健康づくりをサポートする「食生活改善推進員」を養成するための教室です。

対象 市内在住で、食生活改善に関心があり、修了後、食生活改善推進員として活動できる方

定員 15人程度(申込順)

受講料 無料(調理実習代は実費)

持参品 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾など

申し込み 7月31日(金)までに電話で保健医療課へ。

受講者募集 食生活改善推進員養成教室

一食生活を通じて健康づくりのサポート

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

とき	内容	講師	ところ
8月12日(水) 9時30分~12時	・開講式 ・国民・県民の健康の現状と健康づくりの課題について ・栄養表示について ・市の健康の現状と課題について ・ライフステージ別の健康について ・食生活改善推進員とは	県西部保健所保健課職員 市健康増進係長 市管理栄養士 食生活改善推進員協議会長	総合市民会館
8月19日(水) 9時30分~12時	・食中毒の予防法を学ぼう! ・食品の安全性について ・口腔ケアについて ・歯と口の健康について	県西部保健所生活衛生課職員 歯科衛生士	
9月17日(木) 10時~13時30分	・調理実習① ~バランスのとれた献立の立て方~※2	地域活動栄養士	
10月6日(火) 10時~13時30分	・年代別食育について ・調理実習② ~次世代に伝えたい!大竹市の郷土料理~※2	市管理栄養士 食生活改善推進員協議会長	
11月12日(木) 10時~13時30分	・調理実習③ ~野菜たっぷり!減塩メニュー~※2	地域活動栄養士	※1参照
12月15日(火) 10時~14時	・調理実習④ ~フレイル予防について~※2	市管理栄養士	
8月~12月	・健康づくりのための運動について(いずれか2回※1) 「元気はつらつ教室」 「カラダがよろこぶ健康講座」 「KaRaDa カフェ(健康運動)」	インストラクターなど	
令和9年 1月19日(火) 10時~11時30分	・ヤクルト出前講座 ・会員との交流 ・修了式	山口県東部ヤクルト販売株式会社	総合市民会館

※1 「元気はつらつ教室」
①とき：毎週月曜日 10時~10時40分 / 10時50分~11時30分 ところ：おがたピア
②とき：毎週水曜日 14時~14時40分 / 14時50分~15時30分 ところ：サントピア大竹
③とき：毎週木曜日 10時~10時40分 / 10時50分~11時30分 ところ：総合市民会館

「カラダがよろこぶ健康講座」
④とき：毎月第2火曜日 10時~11時 ところ：栄公民館
⑤とき：毎月第2水曜日 10時~11時 ところ：アゼリアおおたけ

「KaRaDa カフェ(健康運動)」
⑥とき：毎月第1・3木曜日 10時~11時 ところ：玖波1丁目集会所
(①~⑥のうちいずれか2回に参加)

※2 調理実習(持参品：エプロン、三角巾、食材費600円)

受講者募集

パソコンやインターネットを使って学ぶ
障害者委託訓練生

問い合わせ
広島障害者職業能力開発校
☎082-254-1766
FAX)082-254-1716

対象 広島障害者職業能力開発校では、障害のある方を対象に知識や技術を習得するための職業訓練コースを開講しています。

対象 公共職業安定所に求職登録している方

受講料 無料(知識・技能習得訓練コースの実務で使えるPC+AIスキル科は教科書代などが必要)

申し込み 住所地の公共職業安定所で応募用紙を提出してください。応募用紙は広島障害者職業能力開発校ホームページからダウンロードできます。

知識・技能習得訓練コース

コース名	対象	定員	訓練場所	訓練期間	申し込み
初めての農業スキル習得科(職場実習を含んだコース)	精神・身体・知的障害者など	5人	社会福祉法人天友会(広島市南区・佐伯区)	9月1日(火)~11月30日(月)	7月30日(木)まで
実務で使えるPC+AIスキル科		10人	ひろぎんヒューマンリソース(株)(広島市南区)	12月9日(水)~令和9年3月8日(月)	11月10日(火)まで

e-ラーニングコース(インターネットを活用した自宅での通信訓練)

コース名	対象	定員	委託先	訓練期間	申し込み
在宅Web制作科	通所が困難な障害者など	2人	株式会社ワークウェル	9月3日(木)~11月26日(木)	8月6日(木)まで
在宅ITパスポート学習科		2人		12月3日(木)~令和9年2月26日(金)	11月5日(木)まで



詳しくはこちらから。