

生涯学習の講座に参加しよう！

生涯学習課
☎ 055(948)1461

家庭教育講座

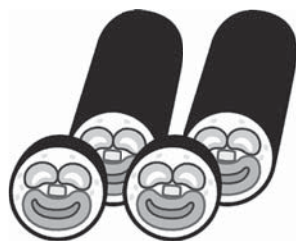
○かざり巻き寿司レッスン

お弁当をかわいくアレンジしませんか。キャラクターなどのかざり巻き寿司を作って、親子で笑顔になりましょう。
とき／9月11日(火) 10時～11時30分
ところ／あやめ会館1階 調理室・研修室1

○お子さんとお孫さんとパウンドケーキ

昨年大好評だったことを受け、今年も開催。子育て・孫育て中の皆さんに、パウンドケーキの作り方を提案します。
とき／9月19日(水) 9時30分～11時30分
ところ／あやめ会館1階 調理室
対象／子育て中の人・子育てが終わった人 10人(先着順)
料金／700円(材料費+受講料)
持ち物／三角巾、エプロン、布巾

講師／松井亮子氏(川澄飾り巻き寿司協会公認講師)
その他／託児あり
申し込み方法／8月13日(月)～20日(月)に電話または市HPから申し込み



講師／はしもとすみこ氏(ABCケーキライセンス)
申し込み方法／8月20日(月)～27日(月)に電話または市HPから申し込み

公民館講座

○疲れ知らずのカラダへ！魔法のストレッチ

9月は夏の疲れが始める時期。自分のカラダと向き合ってみませんか。イスを使ったストレッチです。
とき／9月4日(火) 9時30分～11時30分
ところ／あやめ会館3階 多目的ホール
対象／20歳以上の人 30人(先着順)
料金／300円
持ち物／動きやすい服装と靴

講師／内藤ルミ子氏(健康運動指導士)
申し込み方法／8月21日(火)～28日(火)に電話または市HPから申し込み



「健康のために『できる！』はじませんか？

健康づくり課
☎ 055(949)6820

栄養講座 あなたの骨は大丈夫？

いつまでも健康で過ごすため、骨粗しょう症の予防は大切。予防に役立つ講座です。
とき／8月30日(木) 9時30分～13時
ところ／葦山福祉・保健センター

対象／20歳以上の市民 20人(先着順)
内容／▼保健師講話「骨粗しょう症予防の話」▼栄養士講話「骨粗しょう症の予防の食事」▼調理実習「手軽に作れる骨太メニュー」
料金／250円
持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル

申し込み方法／8月6日(月)～27日(月)に電話で申し込み

たった6秒息を吹き込むだけで肺年齢を測ってみませんか？

市では、肺年齢測定会を実施する市内の企業・団体を募集しています。対象／65歳未満で高血圧の薬を飲んでいない人

◆東芝テック(株)で測定会を実施

東芝テック株式会社静岡事業所では、COPD(慢性閉塞性肺疾患)への理解を深めるとともに、自身の肺の健康状態を知り、健康意識を高めることを目的に、5月31日の世界禁煙デーにあわせて肺年齢測定会を行いました。



息を吹き込み、結果は...

参加者は、自分の肺年齢を知ること、**「たばこをやめようかな」「運動はじめようかな」と思うきっかけになつたよ。**

市内の温泉旅館で心も体もリフレッシュ！女性市民限定！

温泉健康美人養成講座

いつまでも若々しく、きれいでいたい女性のための講座です。さまざまな健康法を体験し、自分にあった健康法を見つけましょう。

■20～40歳代・午前コース(全5回)

とき	ところ	講座内容
9月19日(水)	ホテル天坊	フラワーセラピー(フラワーアレンジメントで壁飾り)
10月1日(月)	大仙家	健美ヨガ(健康で美しい体づくり)
10月10日(水)	サンパレー富士見	アロマセラピー(好みの香りでペンダントづくり)
10月22日(月)	ニュー八景園	リフレ&リンパ(レッグ編)
10月31日(水)	ホテル天坊	パーソナルカラー(本当に似合う色とは？(カラー診断))

料金／無料(別途材料費(フラワーセラピー800円、アロマセラピー900円)が必要)
※未就学児同伴可能(託児なし)。未就学児は、おむつが取れていれば1人1回300円で入浴可。

■20～50歳代・夜コース(全4回)

とき	ところ	講座内容
9月12日(水)	大仙家	フラワーセラピー(フラワーアレンジメントで壁飾り)
9月20日(木)	ホテル天坊	アロマセラピー(ルームフレグランスづくり)
10月1日(月)	おおとり荘	健美ヨガ(健康で美しい体づくり)
10月15日(月)	ニュー八景園	リフレ&リンパ(レッグ編)

料金／無料(別途材料費(フラワーセラピー800円、アロマセラピー650円)が必要)

■コース共通 対象／全日程参加できる人 20人(先着順)
申し込み方法／8月16日(木)から電話で申し込み
※受講者は、1回500円で温泉入浴可。