

日時▼
10月26日(水)午前10時～11時30分
場所▼
あんなかスマイルパーク 多目的室
講師▼株式会社ジーシー スタッフ
参加費▼無料

対象者▼
65歳以上の市民で、9月実施の同教室に参加していない人

持ち物▼筆記用具
※タブレットはお貸しします

定員▼10人(先着順)
申込開始▼10月12日(水)午前9時～

申込み・問合せ▼
〔高年齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)〕

健康セミナー参加者募集

いつまでもいきいきとした身体をつくるには、筋トレなどのトレーニングにより、生活習慣病予防を心がけ、将来介護状態にならないような体づくりを今から実践することが大切です。まずは楽しく身体を動かしましょう。

日時▼
①～③の日時から1つ選んでください。

- ① 11月7日(月)午前9時30分～11時
- ② 11月11日(金)午前9時30分～11時

③ 11月29日(火)午前9時30分～11時
(各日とも、受付：午前9時15分～)
場所▼〔☎305会議室〕

対象者▼75歳までの市民
内容▼

- 栄養講話
- 生活習慣病予防のための食習慣
- (講師：管理栄養士 中野由香里先生)
- 運動演習
- 「今から本気で実践！効果的な筋トレ」
- (講師：健康運動指導士 洪川貴子先生)

持ち物▼
筆記用具、運動のできる服装(ストッキング不可)、飲み物、タオル

参加費▼無料
定員▼各日15人(先着順)
申込開始▼10月5日(水)午前9時～

(電話で申込みください)
注意事項▼

- ・当日、体調の悪い人や風邪症状のある人は、参加できません。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、内容の変更、または中止になる場合があります。

申込み・問合せ▼
〔☎健康づくり課予防係(☎内線1172)〕

安中市カウンセリング研究会 一般公開学習会

総務省の調査では、令和3年時点での高校生のスマホ所持率は95%以上、また、中学生でも80%を超えました。利用時間の長時間化も進んでおり、スマホ・ゲーム依存症の増加が懸念されています。スマホ・ゲームをめぐる問題の現状と、お子さんの依存症を防ぐために大切なことを一緒に学びませんか。

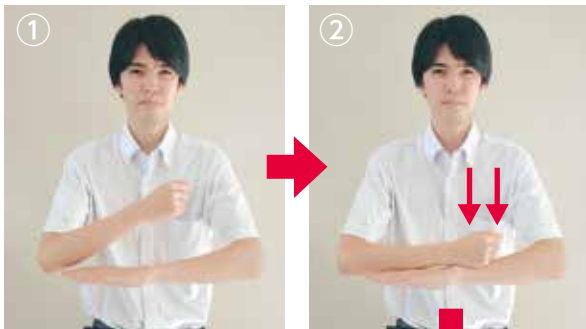


日時▼10月30日(日)午前10時～正午

会場▼
安中市文化センター 大会議室(3階)
講師▼
湯浅とも子 先生
(臨床心理士、公認心理師)
演題▼「思春期における危機 ～スマホ・ゲームをめぐる～」
参加費▼無料
定員▼30人(先着順)
募集期間▼10月5日(水)～19日(水)
申込み・問合せ▼
〔松生涯学習課社会教育係(☎内線2242)〕
※土日・祝日を除く午前9時～午後5時

手話コーナー vol.6

今月の手話「おつかれさま」を紹介します。



解説

- ①左手は胸の辺りで手の甲を上にして、水平に置く。
- ②右手でこぶしをつくり、手首の辺りを2回たたく。
- ③こぶしを開いた手を顔の前に持ってくる。



動画でご覧になれます▶

問合せ▶〔☎福祉課障害福祉係(☎内線1154)〕

