

ひきこもり講演会を開催 します

成人期のひきこもりの実態を知り、理解を深めていただくための講演会を開催します。

▼日時 11月19日(木) 13時30分～16時

▼場所 むろらん広域センタービル 3階会議室A(室蘭市海岸町)

▼対象 ひきこもりに悩む方、関心のある方

▼内容 講演『成人期におけるひきこもりの実態と対応のポイント』(講師 田中 敦さん・全国ひきこもりKHJ親の会家族会連合会北海道『はまなす』事務局長)、当事者の体験発表

▼申し込み 11月12日(木)までに北海道室蘭保健所子ども・保健推進課(☎249847・FAX231446)

学校公開日『ふれあいDAY』 にお越しください

北海道教育の日(11月1日)協賛事業

『開かれた学校づくり』の取り組みとして、日ごろの学校の様子を市民の皆さんに公開します。

どなたでも参観することができま
すので、この機会にぜひお越しくだ
さい。

▼日時 10月30日(金) 9時30分～14時30分

▼場所 市内各小・中学校

▼持ち物 上履き

※どの小・中学校でも訪問することが
できます。

当日、参観を希望する小・中学校
へ直接お越しください。

▼問い合わせ 学校教育G(☎881162)または各小・中学校

皆さんの所へ伺います！ 『出張かるやか教室』

▼対象 町内会や老人クラブ・いきいきサロン・サークルなど、65歳以上の方で構成される団体

▼内容 希望の場所に保健師や理学療法士が伺い、転倒予防や脳活性化、口腔機能向上などに効果的な『かるやか体操』、レクリエーションなどを1・2時間行います。

▼回数 1団体につき年間2回まで
※日時など、詳細は申込時に調整させていただきます。

▼申し込み 高齢・介護G(☎855720)

登別厚生年金病院からの お知らせ

◎ホップ・ステップ・ジャンプ
(60歳以上の方の教室)

▼日時 10月23日(金) 10時～15時

▼場所 オークラスパランド(白老町竹浦)

※送迎バスを運行します。

▼対象 市内在住の60歳以上の方

▼内容 講話『インフルエンザについて』、レクリエーション『気功と呼吸法を取り入れたストレッチ』

▼定員 40人(申込順)

▼参加料 1千500円

※当日は、動きやすい服装で参加ください。

▼申し込み 10月13日(火)までに庶務課(☎842165)

◎糖尿病教室

▼日時 10月14日(水) 15時～16時

▼場所 登別厚生年金病院

▼対象 糖尿病患者とその家族など

▼内容 運動療法について、食事療法について

▼参加料 無料

※直接会場へお越しください。

▼問い合わせ 栄養部(☎803235)

糖尿病食試食会に参加しま せんか(参加無料)

▼日時 10月29日(木) 12時

▼場所 くにもと内科循環器科

▼内容 糖尿病食(360～400キロカロ)の試食、栄養士の講演など

※希望者には、血圧・血糖測定や栄養相談を行います

▼定員 30人(申込順)

▼申し込み くにもと内科循環器科(☎860092)

初心者大歓迎！男性のための 料理教室に参加しませんか

登別市食生活改善推進員協議会

▼日時 10月27日(火) 10時～12時30分

▼場所 しんた21

▼対象 男性(年齢は問いません)

▼内容 野菜のあんかけ焼きそば、りんごゼリーなど

▼定員 20人(申込順)

▼参加料 600円

▼持ち物 エプロン、三角きん

▼申し込み 10月20日(火)までに渡辺さん(☎862755)

シニア情報生活アドバイザー 養成講座を開催します

(財)ニューメディア開発協会

～NPO法人シニアネットいぶり～

▼日時 10月27日～11月27日(11月3日・17日を除く) 毎週火・金曜日 13時30分～16時30分(11月27日は13時～17時)

▼場所 NTT東日本室蘭支店

▼対象 おおむね50歳以上で、日常的にインターネットを利用し、その活用事例を発表できる方

▼定員 6人(申込順)

▼受講料 3万2千500円

▼申込方法 10月15日(木)までにホームページ(<http://www.sni.mnw.jp>)よりお申し込みください

▼問い合わせ 阿部さん(☎865384)