



## 7/5 (金) フレイル予防講座開催

あなたは大丈夫？

年齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。講座終了後に、ご希望の方を対象に骨密度測定会を実施します。

日時	7月5日(金) 午後2時～午後3時30分
場所	大矢知地区市民センター 2階 大会議室
対象	大矢知地区に在住の方
定員	20名(事前に申し込みが必要です。定員になり次第、締め切ります。)
講師	林 香さん(明治安田生命スタッフ)
申込み・問合せ	6月17日(月)から市民センター窓口または電話で受付。 大矢知地区市民センター 電話：059-364-8704

参加費無料



## 「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

日時	7月26日、8月2日・9日・23日・30日(全5回、毎週金曜日) 午前9時30分～午前11時30分
場所	あさけプラザ
内容	健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など
対象	体を動かすことが好きな方や、健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、地域での健康づくり活動に興味があり、講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の方
定員	30名(応募者多数の場合は抽選)
申込み	右記二次元コードから申し込む、または、健康づくり課窓口(市役所7階)へ 6月28日(金)【必着】※地区市民センターにも所定の申込用紙があります
問合せ	健康づくり課(諏訪町1-5) 電話：059-354-8291

参加無料



再掲

## 6/16 (日) パソコン無料相談会 開催 ～ パソコンの疑問点 相談してみませんか ～

日時	6月16日(日) 午前9時～午前10時30分(1名につき30～45分程度)
場所	大矢知地区市民センター 2階 大会議室
内容	パソコン操作についての相談
講師	大矢知地区ホームページ運営委員会 代表 前川 豊さん
対象	大矢知地区に在住のパソコン初心者、 パソコンを持ち込める方(持ち込めない方は要相談)
定員	4名(事前に申し込みが必要です。定員になり次第、締め切ります。)
申込み	市民センター窓口または電話にて相談内容を添えてお申し込みください。 大矢知地区市民センター 電話：059-364-8704 FAX：059-361-0047 Eメール：ooyachi-c@city.yokkaichi.mie.jp



## 「地域づくりマイスター養成講座」受講生募集

今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

日時	7月27日、8月24日、9月7日・21日、10月5日・26日、11月16日、 12月14日の全8回(全て土曜日) 午前9時30分～正午 *7月27日は午後1時30分～午後4時 *10月5日は午前9時30分～午後4時30分
場所	総合会館など
内容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、地域資源のマッピング演習など
定員	40名(応募者多数の場合は抽選)
申込み・問合せ	住所、名前、電話番号、年齢をはがきかFAX、Eメールで7月12日(金)までにお申し込みください。 市民協働安全課(〒510-8601 諏訪町1-5) 電話：059-354-8179 FAX：059-354-8316 Eメール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



再掲

## 6/19 (水) 健康料理教室開催のご案内 備蓄食料を使ったお手軽クッキング!!

今年度の健康料理教室がスタートします。今回は、備蓄食とポリ袋を使った調理を行います。災害の多い昨今、非常時の温かい食事や、普段の時短料理にも便利です。皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時	6月19日(水) 午前10時～正午
場所	大矢知地区市民センター 2階 調理室
講師	食生活改善推進協議会(大矢知ヘルスメイト)
材料費	700円 ※当日集金します。
対象	大矢知地区に在住の方(男女問わず)
定員	15名(事前に申し込みが必要です。定員になり次第、締め切ります。)
持ち物	マスク、エプロン、三角きん、筆記具
申込み・問合せ	6月14日(金)までに、市民センター窓口または電話でお申し込みください。 大矢知地区市民センター 電話：059-364-8704



## まっちゃんの子育て無料相談

一人で抱えずに、ぜひ相談ください！気持ちが楽になりますよ。どこに相談しても？という方は、ぜひ一度話してみてください。誰にも話せないこともOKです。

登校しぶり、不登校？ 育ちの遅れ？ 障害？  
子育て大丈夫？ 親子関係？ 夫婦関係？ 自分自身？

日時	6月30日(日) 午前9時～正午
場所	大矢知地区市民センター 2階 小会議室
相談員	松永高弘さん(まっちゃん) ＜クペリ代表、あおい幼稚園・桜あおい幼稚園園長、元中学校・高校教員＞
申込み	事前予約、6月24日(月)までに申し込みください。 電話：090-9184-7088(小崎)、Eメール：info@cperi.net
主催	一般社団法人子ども子育て・教育研究所(CPERI：クペリ)
後援	公益財団法人ささえあいのまち創造基金くささえあい基金の寄付で運用しています



クペリHP  
QRコード



この地区のお知らせ「おみやち」は大矢知地区社会福祉協議会作成のホームページにも掲載されています。

<http://oyachi.sakura.ne.jp/>

