



もりや市民大学公開講座

スマートライフ「健幸華齢」にチャレンジしよう!!

●申込・問合先
市役所市民協働推進課 内線 132
市民活動支援センター ☎ 46-3370

「いつまでも健康的で若々しく、生き甲斐を持って、活動的なライフスタイルを維持したい」「病気や介護の必要がない、しっかりした心身を作りたい」…そのためには、体質や目的を考慮したオーダー



▲田中喜代次氏

メイドの食事や運動の習慣、睡眠、ストレス解消等生活改善の対処法を見つけることが必要です。

自分に合ったスマート(賢く美しい)な生き方、老い方を見つけて、「健幸華齢(健康で幸福な元氣長寿)」の人生を送るためのヒントを見付けましょう。メディカルフィットネス(医療的サポートのある身体活動)の第一人者、田中喜代次氏の講演会を開催します。

- 日時 3月28日(土) 10:30～12:00
- 会場 市役所1階大会議室
- 講師 田中喜代次氏(筑波大学人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授)
- 申込方法 電話または窓口で申し込む
- 参加費 無料 ●定員 先着100人

メンタルヘルスサポート講座
賢く生かそう 薬物の知識

薬物依存(危険ドラッグ)の使用が、社会的な問題となつていきます。薬物についての正しい知識を身に付けましょう!

▼日時 ①3月5日(木)午前10時～正午②3月19日(木)午前10時～正午▼内容 ①危険ドラッグの一般知識②危険ドラッグからの回復▼講師 ①寺島康氏(つくばメソナルクリニック)②岩井喜代仁氏(茨城ダルク)
▼対象 市内在住・在勤の

ひきこもり講演会

ひきこもりのさまざまな問題に悩んでいるご家族



方▼定員 30人※要事前予約▼申込方法 各回2日前までに窓口または電話で申し込む
▼会場、申込・問合先 保健センター ☎ 48-6000

が、心から笑顔になれる講演会を開催します。ぜひ、ご参加ください。
▼日時 3月11日(水)午後1時30分～4時(受付 午後1時15分)▼会場 牛久中央生涯学習センター(牛久市柏田町1606-1)
▼内容 親の笑顔(ポジティブ思考)が子どもを育てる絶望からの旅立ち▼講師 福井嗣泰氏(江戸川大学教授)▼対象 ひきこもり状態にある方の家族およびひきこもり支援に従事する方・関心のある方
▼定員 80人▼参加費 無

仕事と生活の調和支援
奨励金制度

県では、育児・介護休業法が努力義務としている休業制度や短時間勤務制度等を導入し、実際に制度を一定の期間利用した従業員がいた場合に、中小企業主に対して奨励金(1人目30万円、2人目10万円)を支給しています。詳細はお問い合わせください。
▼問合先 県労働政策課 ☎ 029-301-3635
HP <http://www.pref.ibara.k.jp/bukyoku/syokou/rosei/>
茨城県行政書士会
県南支部 無料相談会
お気軽にご相談ください。
▼日時 3月14日(土)午後1時30分～4時▼場所 中央公民館団体活動室▼内容 相続・遺言・会社設立・許可申請・農地転用・ビザ・公正証書・後見・離婚協議等の契約書など

病院管理栄養士の
料理教室 参加者募集

食から始める健康づくり。今注目の病院食から学んでみませんか? 食と健康のお話もあります。

▼日時 3月19日(木)午前10時～午後1時▼会場 高野公民館調理室▼献立 春らんまんちらし寿司・わけぎのぬた・手まり麩と菜の花のお吸い物・いちご▼講師 小島麻記子氏(取手北相馬保健医療センター医師会病院栄養科管理栄養士)▼募集人数 先着20人▼参加費 700円▼持参品 エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具▼申込方法 3月10日(火)までに電話で申し込む
▼申込・問合先 食育クラブ 鈴木 ☎ 090-6496-9243

