

スマホ体験講座(防災)

台風や大雨などの防災に役立つアプリの紹介と体験講座を開催します。

時6月5日(月)、21日(水)午後1時30分～3時30分

所エルセンター 学習室

内・情報収集についての話

- ・防災に役立つお勧めアプリの体験
- ・防災や災害時のスマホの便利な使い方

対市内在住・在勤の18歳以上でスマートフォンを持っている人

定各20人

持筆記用具、飲み物

申5月17日(水)午前8時30分から電話でエルセンター〔☎・有(583)5558(火曜日は休館)〕へ申し込み。

他貸し出し用のスマホを使っでの講習です。

問社会教育・文化振興課

☎・有(582)1142 FAX(581)2733

郷土守山に学ぶ研修講座Ⅱ ふるさと再発見 歴史を秘めた仏たちと蓮生寺

織田信長と戦った一向一揆の拠点であった蓮生寺(三宅城跡)の所在する三宅町には、薬師堂という国の重要文化財を安置するお堂があります。今回は、蓮生寺とこの三宅・薬師堂を訪ね、守山の仏教文化の歩みを探ります。

時6月16日(金)午前9時～正午

(受付:午前8時45分～。雨天決行)

所蓮生寺(三宅町1029)・薬師堂(三宅町1003)と、その周辺

集合場所 蓮生寺本堂前

講三品 正親さん(蓮生寺 前住職)、
市文化財保護課 職員

定30人

申5月29日(月)～6月9日(金)の平日午前9時～午後5時に電話で下記へ申し込み。

問教育研究所

☎(583)4217 FAX(583)4237

介護予防教室 ワンステップチャレンジ教室

「百歳体操」は、手首や足首におもりをつけ、椅子に座ってゆっくり手足を動かす筋力運動で、心身機能の向上が期待できます。百歳体操を始めてみませんか。

時・連6月1日～29日の毎週木曜日

午後1時30分～3時(全5回)

所北公民館 2階 大ホール

内・百歳体操を専門職から学ぼう

(効果的なトレーニング方法)

- ・自分の健康状態を知ろう
(骨密度測定、血管年齢測定、握力測定など)

対市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

定20人

持飲み物、筆記用具、動きやすい服装

申電話または直接、下記へ申し込み。

問北部地区地域包括支援センター(北公民館内)

☎・有(516)4160 FAX(516)4080

65歳からの過ごし方教室 ～健康にいきいきと暮らす～

いつまでも健康にいきいきと暮らすためには、運動、栄養、社会参加などの介護予防に取り組むことが大切です。健康づくりや生きがいづくりなど、健康長寿に必要なヒントを学びませんか。

時・連①6月2日～30日の毎週金曜日

午後2時～3時30分(全5回)

②6月6日～7月4日の毎週火曜日

午前10時～11時30分(全5回)

所①すこやかセンター 3階 講習室

②小津会館 2階 大会議室

内1回目 フレイル・運動について

2回目 守山百歳体操・健康のび体操について

3回目 栄養・口腔機能について

4回目 認知症予防について

5回目 エンディングノートについて

対市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人 **定**各20人

持飲み物、タオル(1・2・4回目は、動きやすい服装)

申5月31日(水)までに電話または直接、下記へ申し込み。

問守山市地域包括支援センター

☎(581)0330 FAX(581)0203