

講座・教室

地域包括支援センターからのご案内

■元気はつらつ運動教室

【お試しコース】

最近「足腰が弱ってきた」「階段を上するのが大変になってきた」などの症状があるかたにお勧めです。対象 おおむね65歳以上で運動不足を感じているかた

とき 5月17日(金)

午前9時30分～11時30分

ところ 中央公民館

内容 簡単なストレッチ体操など

定員 30人(先着順)

持ち物 飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申込期限 5月15日(水)

■元気はつらつ運動教室

【3カ月コース】

整骨院で週1回約1時間の運動教室を実施します。

対象 足腰が弱っている65歳以上の

かたで合計12回(3カ月間)参加

できるかた

とき 6月～8月(週1回、1時間)

ところ 市と契約している整骨院

内容 簡単なストレッチ、筋力トレーニングなどの体操

定員 30人(先着順)

※チェックリストにより判定し、対象者を決定します。

申込期限 5月15日(水)

■歯ッピー教室

飲み込み力アップ講座

いつまでも大好きな食べ物をおいしく食べるために必要な「飲み込み力アップ」の方法を学びます。

対象 おおむね65歳以上のかた

とき 5月15日(水)

午前10時～11時30分

ところ 中央公民館

内容 歯科衛生士による講話

定員 20人(先着順)

◆いづれも

■地域包括支援センター

☎ 3671

第37回青森県理学療法士学会

公開講座

とき 6月2日(日) 午後2時15分

ところ 市民文化センター

定員 300人(駐車場無料)

講演 認知症とリハビリテーション

と生きること。

講師 青い森病院(青森市) 病院長

平野 敬之さん

■第37回青森県理学療法士学会事務局

(市立中央病院リハビリテーション科内)

☎ 5121 (内線2280)

福祉教育インストラクター養成研修

学校や地域で福祉教育の指導を行うボランティアを養成します。

とき 6月4日(火)

午前10時～午後3時30分

ところ 中央公民館

内容 活動に必要な知識、車いすの

視覚障害者への介助方法など

定員 20人

持ち物 筆記用具、昼食

申込期限 5月24日(金)

■市社会福祉協議会 ☎ 2992

農業機械利用技能者育成研修

対象 県内に居住する満18歳以上の

農業者、農業後継者および農業関係者で市長または農業関係団体の

長の推薦を受けたかた

とき 7月29日から平成26年1月31

日までの間、各研修それぞれ5日

程度

内容 ▼指導農業機械士養成研修▼

農業機械士養成研修▼農業機械整備

研修▼農作業安全研修▼特別研修

定員 各研修合わせて160人程度

申し込み方法 市ホームページに掲

載の研修受講願に自動車運転免許

証の写しを添えて、農林畜産課ま

たは農業関係団体の長に提出

申込期限 農林畜産課へ提出する場

合は5月31日(金)

■青森県営農大学校教務研修課

☎ 3111

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

いづみ法律事務所

弁護士 鈴木 陽大
弁護士 花生 耕子
青森県弁護士会所属

離婚、相続、不動産
交通事故、債務整理

その他、様々な法的なお悩みについて

法律問題の専門家である弁護士にご相談を

☆初回30分法律相談料無料

Tel 0176-58-6558

青森県十和田市西一番町17番6号 2階

http://izumi-law.sakura.ne.jp

入会会員募集中

<経験を活かして働いてみませんか>

シルバー人材センターでは就業を希望する60歳以上の高齢者を募集しています

◆ 入会に関する説明会 毎月第2・第4水曜日開催(9時～)

仕事は…

- 家庭の草取り
- 空地等の草刈り
- 農作業の手伝い
- 庭木の手入れ
- 簡単な家事援助
- 荷物の運搬
- 軽易な大作業
- 蜂の巣駆除
- 家庭等の掃除
- 庭木薬剤散布 等



詳しくは

(公社) 十和田市シルバー人材センター ☎25-0222 まで