

## 講座・教室

### 健康とわだポイントラリー はこのマークが目印です▶



ポイントラリー応募用紙をお持ちの人は持参してご参加ください。

☎健康増進課 ☎ 51-6791

### 第4回さわやか健康講座 糖尿病予防



～いつまでも元気で  
歩けるためのフットケア～

とき 11月2日(木)

午後1時30分～3時

ところ 保健センター

講師 中央病院 看護師長  
糖尿病看護特定認定看護師

成田 圭子 さん

定員 80人 (先着順)

☎健康増進課 ☎ 51-6791

### 中央病院 「市民健やかゼミナール」



とき 10月26日(木) 午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂

演題 A | 放射線治療がいのちを守る～人工知能はどこまで進化しているか?～

講師 中央病院放射線技術科

小川 佐智男 副技師長

※講演終了後、骨粗しょう症予防運動を10分程度行います。

※直接会場にお越しください。

☎中央病院業務課

☎ 23-5121 (内線 3220)

### 第4回十和田市民 「あんしん生活活用講座」



とき 10月20日(金)

午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院

内容 健康寿命を延ばしましょう!～サルコペニア、フレイルを防ぐ生活習慣を～

講師 中央病院総合診療科医師



手代森 隆 医師



荻野 雅也 医師

開催方法 来場 (先着 50人)

オンライン (Zoom)

申込期限 10月16日(月)

申し込み方法 電話またはQRコードから申し込みください。

☎医療介護相談支援

センター (中央病院内)

☎ 23-5121

申し込みはこちらから▶



### 2023 十和田湖・奥入瀬溪流世界 遺産登録推進フォーラム

とき 10月9日(月)

午後2時～4時20分

ところ 市民文化センター

内容 ①基調講演「世界遺産登録に必要なこと」岡田康博 三内丸山遺跡センター所長 ②パネルディスカッション

定員 300人 (先着順)

☎十和田湖・奥入瀬溪流世界遺産登録推進研究会議

☎・FAX 72-2780

### 在住外国人と地域住民の「災害から身を守ろう！」

減災・防災を通して異文化相互理解 (全4回)

☎NPO 法人十和田国際交流協会 (T-AIR)・村山

☎ 090-5187-5170 (SMS可) メール 4938murayama@gmail.com

▶詳しくはこちらから



#### ◆第3回「避難するとき、何をどうする？」～平時からの備え～

とき 10月29日(日)

午前10時30分～正午

講師 日本赤十字社青森県支部

講演終了後、ランチ持参で「楽しく話しましょう」十和田商工会館5階で、

午後1時30分頃まで

#### ◆ボランティア募集

①通訳者 4人 ②翻訳者 4人 ①②いずれも、英語、ベトナム語、中国語、韓国語ほか ③SNS拡散できる人

#### ◆最終回「自分の国の料理で楽しく交流」～1品持ってきて交流会～

とき 11月19日(日)

午前10時～午後1時

#### ◆第3回、最終回いずれも

ところ 十和田商工会館 5階

申込期限 開催日の3日前

### 十和田市 健康都市宣言推進講演会



とき 10月31日(火)

午後1時30分～3時

ところ 総合体育センター

内容 ▶講話「運動でのばす健康寿命」講師 健康運動指導士

加藤 智子 さん

▶実技①レベル★★★

(69歳以下の人におすすめ!)

「楽しくエクササイズ～健康的なボディを目指して～」講師 健康運動指導士 加藤 智子 さん

▶実技②レベル★★★

(70歳以上の方におすすめ!)

「自宅でできる骨粗鬆症予防～骨を丈夫にして身体を整える体操～」講師 整体師 佐々木 佳史 さん

※実技は①②いずれかの選択制です。

持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物

定員 120人 (先着順)

☎健康増進課 ☎ 51-6791

### 「介護基本技術講習」

～介護のキホンを学んで就職活動に活かそう～

とき 11月7日(火)～10日(金)

(全4日間) 午前10時～午後5時

ところ 市民文化センター

定員 20人

対象 次の要件を全て満たす人

▶県内に在住し、介護現場へ就業意欲のある人 ▶4日間の講習に欠席無く参加できる人

申込締切 10月17日(火)

☎介護労働安定センター青森支部

☎ 017-777-4331

詳しくはこちらから▶



### 令和5年度十和田湖環境保全会議

十和田湖の水質や周辺環境の保全に関する活動、調査研究などについて、講演や話題提供をします。

とき 11月7日(火) 午後1時～3時

ところ 東コミュニティセンター

対象 十和田湖の環境保全に興味のある人

定員 50人程度

※直接会場にお越しください。

☎環境保全課 ☎ 017-734-9242