

教室・講座

内臓肥満改善教室のご案内

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の改善を目指して食生活改善に取り組んでみませんか。
教室内容：血液検査、尿成分の分析などを実施後、食生活や、運動習慣について振り返り、検査結果に基づいた効果的な改善を目指します。教室は兵庫県健康財団との協同事業として実施します。

参加条件：・40～64才

・BMI25以上でお腹周りの気になる方（BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）
 ・血糖、血圧、コレステロール値について要注意といわれたことのある方

・薬を服用していない方

定員：25名

実施日程：8/3（金）午前、9/3（月）午後、11/16（金）午前、12/17（月）午後

※日程は変更の場合があります。

実施場所：健康福祉会館

応募期間：6/18（月）～7/13（金）まで

問合・申込先：国保健康課健康係 ☎48723

こども料理教室生募集

日時・会場：

7/24（火）・7/27（金） 中央公民館

7/24（火）・7/27（金） 北部公民館

7/26（木） 善防公民館

7/26（木） 南部公民館

いずれの日も10:00～13:00

対象者：原則として小学校4年生～6年生

募集人数：1日1会場につき20名（応募者多数の場合は抽選）

会費：400円（当日集金）

申込方法：各校配布の用紙に希望日を記入し各学校へ6/29（金）までに申し込むか、下記へ7/2（月）までに申し込んでください。

問合先：教育総務課 ☎48770

やさしいライフマネー講座 市民会館自主事業

将来のあなたの家計に役立つ講座です！初心者の方にもわかりやすく解説します。

1回目 8/3（金） 金融資産運用の基礎知識

2回目 8/10（金） 相続の基礎知識

3回目 8/24（金） 生命保険の基礎知識

場所：市民会館3階談話室

受講料：2,520円（3回コース分）

講師：NPO法人日本EP協会・ファイナンシャルプランナー

申込方法：電話・FAX又は窓口で事前にお申込みください。

問合・申込先：市民会館

☎430160 FAX44497

※月曜休館

視覚障害者支援ボランティア 入門講座受講生募集

視覚障害者への理解と関心を高め、視覚障害者が外出する際の移動の介護など、外出時の付き添いを行う手引きボランティアの養成講座を実施します。

日時：6/26（火）10:00～16:00

7/6（金）10:00～16:00

場所：健康福祉会館 研修室2

対象者：ボランティア活動に関心がある方

研修の概要：講義／視覚障害者の現状等

実習／移動介護の基本技術～応用機能

定員：30名（先着順）

受講料：無料

問合・申込先：生涯学習課

☎48772

社会福祉協議会地域福祉推進室

☎48133

※受講後、介助ボランティアとして活動いただける方は、青い鳥学級（北播磨視覚障害者学級）へのご協力をお願いします。

南部公民館「健康セミナー」 参加者募集

日頃の健康づくりについて学びましょう

日時・演題：

6/30（土）14:30～16:00

「生活習慣病の予防と対策」

7/21（土）14:30～16:00

「認知症の早期発見と対応」

講師：加西市医師会

内容：最近注目されている「生活習慣病」と「認知症」に視点をあて、その予防対策や対応について学習できる機会を企画しました。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

場所：南部公民館2階 農事研修室

参加費：無料

問合先：南部公民館 ☎490041

加西市テニス教室開催

初心者から経験者までを対象として、1日テニス教室を開催します。全くラケットを握ったことがない方でも大丈夫！皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：6/24（日）

10:00～12:00

13:00～15:00

場所：青野運動公苑アオノテニスクラブ（油谷町639-3）

定員：40名（先着順）

参加資格：小学生以上どなたでもOK！

参加料：大人 3,000円

小学生 1,000円

※昼食代含む。

持ち物：タオル、着替え、飲み物

※初心者の方にはラケットをお貸しします。

※運動できる服装でお越しください。

問合・申込先：加西市テニス協会（アオノテニスクラブ内）☎491845

「かさい防災ネット」の登録はお済みですか？

6・7月は、梅雨のシーズン。梅雨の後半には雨量が増え、台風が併発したりすると集中豪雨を起こすことがありますので、十分に注意しなくてはなりません。

水害から身を守っていくためには、一人ひとりが水害に対して関心を持ち、いざという時に備えて、日頃から準備していることが大切です。まずは私たちができることから始めましょう。

○日頃から気象情報に関心を持ちましょう。

○避難場所、避難経路を確認しましょう。

○緊急時の携行品を一つにまとめて準備しておきましょう。

そして、

○「かさい防災ネット」に登録しましょう。

「かさい防災ネット」では、携帯電話を利用して、市民の皆さんに気象情報などの防災情報をはじめ、地震や台風などの自然災害による市内の避難情報、不審者情報などの防犯情報を配信しています。

登録は、右記のアドレスから。http://bosai.net/kasai/