

生涯学習

学び・ふれあい・心豊かに

平成28年度公民館講座のメニューを募集します

公民館では毎月様々な講座を開催していますが、今まで無かった新しい講座の開催にも力を入れていきたいと考えています。「あんな講座があったらいいな」「生きがい作り(生涯学習)のために、こんなことに取り組みたい」そんな皆さんの要望を

お聞かせください。
寄せられた希望講座は必ず開催されるものではありませんが、今後の講座作りの参考にさせていただきます。

▼連絡先 最寄りの公民館または生涯学習課

生涯学習課 ☎43-3383
田沢湖公民館 ☎43-1061
角館公民館 ☎54-1110
西木公民館 ☎47-3100

生涯学習 サークル紹介

市内で活動するサークルを紹介します。参加してみたいなど、活動に興味がある方はお問い合わせください。

▼活動日時 毎週水曜日 10時～12時
▼講師 小山元子氏・高橋悦子氏(千秋太極拳協会)秋田市)
▼申込問合せ 廣川浩子 ☎(54)3054 河村勝子 ☎090-8920-8971

太極拳かくのだて

「太極拳かくのだて」では、現在30代から80代までの会員が、週1回ゆっくりと自分に合ったペースで体を動かし、仲間たちと語り合いながら、気持ちのいい汗を流しています。

秋田市から講師を招いて指導していただき、県連盟交流会や県南地区講習会に参加し、また、希望会員は検定試験を受けて技術の向上を図っています。

4月からの新入会員を募集(3月20日締切)しています。興味のある方は一度、見学に来てみてください。



2017年に秋田で開催される「ねんりんピック」にも会員が参加します。

生涯学習活動紹介

ロープワーク教室

田沢湖公民館

雪下ろしや雪囲いなどの冬季作業を安全に行うためのロープワーク教室が、11月26日から3回にわたり、田沢湖総合開発センターで行われました。

この教室では、農作業や庭仕事など様々な分野に活用できるよう、ロープの種類や特徴、結び方、簡単に外せる巻き結び、輪を作るバタフライノットや命綱などを学びました。中でも特に難しい結び方については、積極的に参加者同士が互いに教え合い、練習していました。

講師の高橋幸雄氏は「ロープワークは作業の効率化、また、高所作業での安全確保に非常に役立つ。何度も練習してぜひ身に付けてもらいたい」と話していました。



生涯学習活動紹介

衣類のリメイク教室

西木公民館

着ることのなくなった着物などを最新のデザインでリメイクする教室が始まりました。久しぶりにタンスから取り出した思い出の着物を懐かしみながらも、新たに身近な普段着に蘇らせる技術を楽しみながら学んでいます。

3月にはサークル活動として引き続き開催しますので、興味のある方は見学に来てみませんか? 次回は2月27日(土)の13時30分から、西木公民館「和室」で開催します。お気軽にどうぞ。



受講者募集 介護予防サポーター(きらめき隊)研修会

田沢湖健康増進センター

1回目 2回目
3/9水・15火

角館交流センター

1回目 2回目
3/11金・17木

時間 10:00～12:00

対象 介護予防活動に関心のある方、ボランティア活動を始めたい方、自分の生きがいづくりや仲間づくりをしたい方

いくつになっても健康で生きがいを持って暮らすことは、誰でも抱く共通の願いです。そんな願いを実現するためには、早くから介護予防への取り組みが大切です。介護予防に必要な知識を深め、市の介護予防教室のお手伝いや地域でサポーターとして、自分のできる範囲で楽しみながら活動してみませんか。仕事や子育てにひと段落したあなたの参加もお待ちしております。

- | | | | |
|----|-----|----|------------------|
| 内容 | 1回目 | 講義 | 介護予防について |
| | | 実技 | 健口生活を始めよう(お口の健康) |
| | 2回目 | 講義 | みんなが集まる場開催の秘訣 |
| | | 実技 | 身近な場でできるレクリエーション |

※2回コースで行います。お近くの会場でお申し込みください。

申込期限 ▶ 2月29日(月)

※申し込みされた方には、後日詳しい日程・内容をお知らせします。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

健康ワンポイント

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

2月は「生活習慣病予防月間」です

今日からはじめる生活習慣病重症化予防

健診やがん検診は定期的に受診しましょう

健診結果は生活習慣改善のきっかけになります。かかりつけ医がいる場合は、結果を報告しましょう。

保健指導の機会を逃さないようにしましょう

保健指導は、生活習慣を見直すチャンス!

治療は継続しましょう

症状がないからといって、自己判断で治療をやめることのないように。

規則正しい食生活を

バランスのいい食事を心がけましょう。甘いものやアルコールなどの嗜好品は「楽しむ」程度に!

こまめに運動しましょう

運動習慣のない方は、まず家事や日常生活でこまめに動くことを意識しましょう。

生活習慣はできそうなことから改善しましょう

思い立ったら禁煙、休肝日を作る、家でも血圧測定、体重測定をする...など、自分で取り組めそうなものから始めましょう。

「生活習慣病」は少し検査値が悪くなった程度では目立った症状が出ません。みなさんは、こんな覚えがありませんか?
▼健診の結果が年々悪くなっているが、気にしない。
▼「要治療」と言われたが、病院に受診していない。
▼治療を自己判断で中止した。
▼薬を飲んでいないが、生活習慣を改善していない。

▼特定健診やがん検診を定期的に受けていない。
▼習慣の改善はしていない。
▼高血圧・高血糖・脂質異常症などを放置すると、脳卒中や心臓病など、命をおびやかす病気に進行していきます。
▼病気が重症化してから治療を受けるより、早いうちに予防することが確実に簡単な方法です。

献血日程

2/25(木)

冬期間は血液が大変不足します。あなたの元気をわけてください!

▶ 10:00～11:30 仙北市役所 角館庁舎

▶ 13:00～16:00 国土交通省 角館国道維持出張所

全血/400ml 献血にご協力ください。 問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

