

学び・ふれあい・心豊かに 生涯学習

公民館講座
受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は申込期間の平日8時30分から17時まで最寄りの公民館へお申し込みください。

ロープワーク教室

様々な結び方のほか、ロープの基礎知識(素材や選定方法など)について学びます。
家屋や庭木の冬囲いなど、冬に備えた作業が多くなるこの時期、安全で効率的な作業に役立つロープワーク術を基本からしっかりと学びましょう。
この機会にぜひご参加ください。



- 日時/11月24日(木)・30日(水)、12月7日(水) 10時~12時
- 会場/田沢湖総合開発センター
- 講師/高橋幸雄氏
- 受講料/無料
- 持ち物/普段作業時に使用するロープ、紐など
- 募集定員/20人(先着順)
- 申込期間/11月16日(水)~22日(火)
- 問合せ/田沢湖公民館

中華点心料理教室

中国出身の講師による中華点心料理教室です。2回の講習で、水餃子・焼き餃子と肉まん作りを実習します。ご家庭で作れる本格点心を楽しみましょう。



- 日時/①水餃子、焼き餃子作り 11月21日(月) ②肉まん作り 11月25日(金) 10時~12時30分
- 会場/神代就業改善センター
- 講師/浦山レミ氏
- 受講料/各500円
- 持ち物/調理作業に適した服装(エプロン・三角巾など)、筆記用具
- 募集定員/各20人(先着順)
- 申込先/田沢湖公民館のみでの受付となります。
- 申込期間/11月16日(水)~18日(金)
- 問合せ/田沢湖公民館

生涯学習活動紹介

個性あふれる！ 似顔絵教室



西木公民館では、10月の毎週金曜日に全4回にわたり、似顔絵教室を開催しました。新規講座となる似顔絵教室は、募集定員いっぱいとなる人気ぶり。「絵を描くなんて中学校以来」などの声が聞かれ、学生時代に思いを馳せながら講師の指導を受けるとみるみる才能が開花。すらすらとペンを走らせ色遣いもみごとに、個性あふれる似顔絵の完成となりました。



新舞踊教室

みんなが知っている歌謡曲にあわせて踊る新舞踊。型にはまらず自由に踊れ、冬の運動不足にも一役買います。踊りが苦手な方でも簡単に踊れますので、ぜひご参加ください。

- 日時/12月12日・26日、1月9日・23日、2月13日・27日 毎月第2・4月曜日 13時30分~15時30分
- 会場/西木公民館和室
- 講師/中野キワ氏
- 受講料/無料
- 募集定員/10人(先着順)
- 申込期間/11月16日(水)~12月7日(水)

角館総合病院、田沢湖病院よりお知らせ

ご来院される 皆さまへお願い

入院中の方、外来を受診される方の多くは、病原体に対する抵抗力が低下しており、感染しやすくなっている可能性があります。ひとたび感染症が発生しますと院内集団感染が避けられない状況となります。

インフルエンザの諸症状(発熱、咳等)、感染性胃腸炎の諸症状(下痢、嘔吐、吐き気等)がある場合、他の方に感染させる恐れがあります。ご来院の際は、手洗いとマスクの着用にご協力をよろしくお願いします。

また、インフルエンザ等の流行状況によりご面会を制限させていただくことがあります。ご面会で来院の際は、病棟スタッフにお声がけください。

問合せ 角館総合病院 ☎54-2111
田沢湖病院 ☎43-1131

生活習慣病予防教室

健診やドックの結果で、要保健指導や要医療と判定されたけど「自分は大丈夫!」と思っている方はいませんか? 血圧や血糖値、コレステロールなどの数値は、高くても症状が現れにくいので、気がつかないうちに突然脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症などを引き起こします。そうならないためにも、今から生活習慣病の悪化を予防することが大切です。

生活習慣病予防教室に参加して
自分に合った運動方法や食事のコツを学びましょう!

- ▶場所/健康管理センター(角館地区)、西木保健センター(西木地区)、健康増進センター(田沢湖地区)の3か所で行います。
- ▶対象/①・②・③に該当する方
 - ①40歳から69歳の方、ご本人またはご家族
 - ②特定健診やドックの結果、血圧や血液検査の中のいずれかの結果が要医療の方(ただし、HbA1cは40~59歳の方は5.6%以上の方、60歳~69歳の方は6.0%以上の方)
 - ③治療中の方は、医師から運動可能と診断されている方
- ▶内容/健康運動指導士による運動教室(5回)、勉強会(2回)、栄養教室(1回)。毎回、体重・体脂肪測定、血圧測定や個別相談を行います。
- ▶実施期間/11月から3月 合計8回
- ▶申込/角館地区と田沢湖地区に参加される方は、11月21日(月)まで、西木地区に参加される方は11月30日(水)まで保健課に電話でお申し込みください。申し込みされた方には、後日日程などの詳細についてお知らせします。

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

参加
無料

健康づくりのための

5つのポイント!

食事

- ✔ 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を食べましょう。
- ✔ 塩分の摂りすぎに気をつけましょう。
- ✔ 野菜をたくさん食べましょう。(1日350g以上)

生活活動

- ✔ 日常生活の中に運動を取り入れましょう。
- ✔ 今日より10分多く体を動かしましょう。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112