講習を受講しませんか。

三6月15日出9

ッ時~12時

A E

Dを使用

た心肺蘇生

武道場

▼会場=

大網白里アリ

▼対象=

18

一歳以上で市内に在

住・在勤・在学の

方

募集人数=10人

ナ窓口にて申請書に記入

申込方法=大網白里アリ

気になったらすぐ相談!

もの忘れ相談会」

申

間

||5月

1日(水)

15

の忘れ、

認知症のことで

型上級救命

習会は、AE

D を 使

して

いる家族等に対

相談

してみませ

含む)

高齢者および介護

を

も介護予防

に関するセミナー

蘇生法

(成人・小

会を開

市スポーツ

不安を持つ高齢者、

、認知症

(疑

んでいませんか。

認知症

低下を防ぐことが重要です。

り、心身ともに機能

一かな生活を続けるため

救命

大網白里アリー

j

-ツ推進

委員と一

命

習 ▼ 主 (火) 申

期

間

=5月7日火

28

合消防 受講費= 問 催= 本部 〈普通救命講習について〉 出武郡· 無料 市 広域 行 政

会福祉士、介護支援専門員等)

内容=専門職

(保健師、

会場=中央公民館2階談話室

5月28日火

(シニア

のため

※予約制。

日程(テー

山武郡市広域行政組合消防 **2**0475(72)570 〈上級救命講習会について〉 申込方法=電話 対象=市内在住で、 よる認知症の個別相 や認知症について不安があ 家族、 事業所

地域包括支援センター 費=無料

も の忘 ▼会場=保健 令和フ スとの 時間= ・シニア向 上手な付き合い 年2月2日金 14 時~15時30分 文化セン 運動

階ホー セミナー ター3 (ス 方

る大人の食生活) 11月20日水 (いつまでも元気

の快眠セミナー 8月27日火 (お から 考

0475(70)0

FAX 0475 (52) 8752 FAX 0475 (55) 0131 Std.keibou@sanbukouiki

を長く続け、 す。 にならないようにすること 介護予防とは、 介護予防セミナー 介護が必 介護を受ける状 要な原 健康な生活 次因 はさ 439

参加費=無料 0475(70

地域包括支援センタ 0439

▼対象=市内に住 募集人数=各回 申込方法=電話 歳以上の方 抗を有っ 80 人程度

☎090(2435)3212 山岳会員募集

体力づくりを兼ねて、自然を 満喫。一緒に登山を楽しみま せんか。初心者可。年齢不問。

▶例会=5月21日(火)19時~21時 ▶会場=中央公民館

※申込

時に、住所、

氏名、

連絡先電話番号を

またはメー

ル

0

いず

か ア

会員募集

大網小学校北側の裏山で

下草刈り、花壇の手入れ

などをして楽しみましょう

▶日時=毎月第3(日)

▶会費=2,000円/年

問おおあみ里山の会/松浦

☎0475(72)5343

大網白里「青森県人会」

会員募集

同郷のみなさんとの親睦を

▶日程=6月29日(土)17時~19時

▶会場=大網白里アリーナ会

通じ共助を目的とします。

▶会費=1,000円/年

問事務局/山内

議室

9時~11時30分

申込方法=電話、

フ

クス

▼募集人数=30人仕住・在勤の方

域 対

行政組合消防本部管内に

念 制 13 くださ

歳以上で山

武郡

問 茂原道標山の会/戸塚

20475(73)2932

第18回 十枝の森の音楽会

10組のバンド・エレキ演奏および 郷土芸能のほほん節など。ポップス ハワイアン、懐メロ、ロックなど楽 しめます。青葉の季節です。森の 散策と音楽を楽しみに来ませんか。 ▶日時=5月19日(日)10時~15時

- ▶会場=十枝の森(北吉田 758) ▶参加費=500円
- ※駐車場、トイレ有。飲食物持参

問西館 ☎090(8318)5502

大網社会法研究会

修了証の

筒

(宛先記

太極拳白鶴会会員募集

初心者・経験者大歓迎!太極

拳は動く禅と言われます。ゆっ

たりと体を動かし免疫力向上!

▶日時=毎週(水) 13 時 30 分

▶会場=白里公民館、老人福祉

高齢者も大丈夫!

センター「コスモス荘」

▶会費=2,000 円/月

☎0475(72)5626

テニス教室

(エンコントロの会)

かりませんか (初心者歓迎)。

会場=南飯塚テニスコート

▶参加費=1レッスン(2時間)

成人クラス 1,000 円、ジュニア

問崎□ ☎090(8811)4842

▶対象=成人クラス、ジュニアク

ニスで汗を流し、親睦をは

問白鶴会/石原

ラス(小中学生)

▶申込方法=電話

クラス 500 円

▶日時=土日および平日

15 時

84番地2) 本部3階講堂

筆記用

具

昼

食、

※運動 入の上、

のしやす

17

服装でお越

84円切手貼付 郵送用封 ものです。

▼日時=6月2日回9時~17時

▼会場

Î

武郡市広

域行政組

(金) 日

時 三5月

30 分 ~

「時15分、

(東金市

手当の

知識

技術を習得する

0)

説明

受け

ま

す

0)

東金シニアアンサンブル

第5回演奏会

▶日時=5月19日(日)13時30分~

▶会場=東金文化会館小ホール

▶演奏曲=花、赤いスイートピー

問安斎 ☎090(7078)9909

心臓ペースメーカー勉強会

▶日時=5月19日(日)11時15分

→日時-3万 19 日日 11 時 13 万 13 時 30 分(10 時 45 分受付) →会場=アミュゼ柏 (柏市柏 6-2-22)

→ 対象=心臓ペースメーカー装着者 および予定者とご家族 → 内容=講演「心臓ペースメーカー のおさらい」、質疑応答 → 参加費=1,000 円 ※付添者不要

▶その他=申し込み・問い合わせは 5月10日(金)までに連絡してください

ひまわり、糸、結婚行進曲他

シニア世代による器楽合奏を

気軽にご相談くださ

お楽しみください。

(12時30分開場)

▶参加費=無料

▶指揮=大野悦男氏

10

日

6月

スや認知症に対する支援制

状態に合っ

わせ

たアドバイ

送法および固定法などの応急

の管理方法、

異物除去法、

を中心に、傷病者

専

消門職

へ の

早期

相

談

検討テーマ「医師・看護師の 働き方改革と健康確保」

参加ご希望の方は、5月6日 (月)までに電話連絡をお願いしま す。場所・日時はご相談の上決 定します。

- ▶対象=医療関係者、人事労務 担当者、その他
- ▶申込方法=電話
- ▶参加費=300円(資料代)
- 問田中 ☎090(8850)5977

小物づくりを 楽しみましょう

☎043(275)5559 FAX 043(275)5559

(受付9時~12時) 日本心臓ペースメ 千葉県支部/角田

つまみ細工のブローチ、リボン 水引編みのストラップ、クラフトバッグ(2回)、ミニひな様など1回(90分)で持ち帰れます。暇つぶし、 趣味、ボケ防止など理由は問いませ

- ん。楽しみましょう。 ▶日時=随時。お電話ください。 ▶会場=きものサロン東金 (まねき
- ねこ隣)、複数人(会場要相談)

▶参加費=材料費 500 円/回 問羽矢 ☎090(5823)0438



◎図書室の祝日開室

こどもの読書週間にちなみ、大網白里 市図書室(保健文化センター2階)のみ、 祝日の開室をします。

▶開室日時=5月3日(金)、4日(土)、5日(日) 9時~17時

※中部分室・白里分室は休室。

◎ブックポストの利用休止

5月7日(火)開室前まで、分室のブックポ ストは利用できません。大網白里市図書室 のブックポストをご利用ください。

◎こどもの読書週間「ひらいてワクワク めくってドキドキ」

4月23日~5月12日は、こどもの読書 週間です。子どもも大人も、一緒に本の 世界を楽しんでみませんか。

図書室では、期間中、おすすめの本を ご紹介します。

◇ゴールデンウィーク図書室のイベント

詳細は、図書室ホームページをご覧くだ さい。

◎ミニ講座「親子でかぶとや紙ヒコーキを 作ろう! 」

みんなで折り紙を使って楽しもう!

- ▶日時=5月3日(金·祝) I3時30分~
- ▶会場=保健文化センター3階

◎子ども映画会

事前の申込不要・参加費無料で、映画 館デビュー前の小さなお子様の練習にも最 適。みんなで映画を見て楽しもう!

- ▶日時=5月3日(金·祝) |4時30分~
- ▶会場=保健文化センター3階

◎おはなし会

いつもとはちょっと違う特別なおはなし 会を開催します。

- ▶日時=5月4日(土) 14時30分~
- ▶会場=大網白里市図書室会議室

◎折り紙かぶとプレゼント

本を借りた子どもたちに「かぶと」をプレ ゼントー

- ▶日時=5月5日(日)
- ▶会場=大網白里市図書室カウンター ※数に限りがあります。

- ▶日時=毎週(土) 14 時 30 分~
- ▶会場=大網白里市図書室会議室 ◎中部分室おはなし会

▶日時=毎週(水) 15 時 30 分~

◎白里分室おはなし会 ▶日時=毎週休) 15 時 30 分~

◎今月の展示棚(4 ~ 5 月)

「図書室発!日本全国、本の旅」 日本全国の魅力を語った本は数多くあり ます。見知らぬ土地に思いをはせる、見知っ た土地を改めて見直す、などいろいろな見

方や読み方ができる本を集めました。 図書室の本で手軽に旅行気分を味わっ てみませんか。

・「ゴールデンカムイ 絵から学ぶアイヌ文化」

・「4コマ 仙台弁こけし 仙台宮城 方言まる わかりBOOK」小学館

・「黒部源流と大峡谷を行く」世界文化ブックス

・「教養としてのデニム」KADOKAWA ・「博多のくらし」海鳥社

◎図書室休室日

3 日(金·祝)~5 日(日)·6 日(月·祝) | 13日(月)・20日(月)・27日(月) 3 I 日(金·室内整理日)

※3~5日は、大網白里市図書室 のみ開室しています。

問大網白里市図書室

☎0475(72)8383

大網白里市図書室

検索

市民公開講座「どうしよう!股・膝の手術」

「手術はちょっと…」 そんな不安を解決す るための講演です。今回は人工関節手術の スペシャリストをお招きし、最新手術につい てご講演いただきます。

- ▶日時=6月8日出10時~12時(9時 30 分受付開始)
- ▶会場=城西国際大学 C2棟4階 理学療 法実習室(求名駅徒歩5分、駐車場利用可)
- ▶内容=①講演「膝痛について~日常生活 の注意点と治療の戦略~」(千葉県千葉リ ハビリテーションセンター 付岡正医師)、

広告欄

②「体力測定会」(城西国際大学理学療法 学科教員・学生)、③「膝体操」(千葉県千 葉リハビリテーションセンター理学療法士)

- ▶申込方法=電話
- ▶募集人数=先着 20 人
- ▶持ち物=動きやすい服装(測定時に裸足 になります)
- ▶申込期間=5月1日(水)~6月6日(木)
- ▶参加費=無料

申・問 城西国際大学地域連携推進センター

20475(53)4670

(平日9時30分~16時30分)

認知症カフェ 「あったかスペースモクセイ」

あんとんねぇさ~『九十九里地域認知症 家族の会』in 大網白里市も同時に開催する

予定です。どなたでも歓迎。飲食の提供は ありません。

- ▶日時=5月 16 日休) 13 時 30 分~ 15 時 30分
- ▶会場=中部コミュニティセンター1階会議室
- クリエーション等

▶内容=認知症の相談、参加者の交流、レ

問地域包括支援センター

☎0475(70)0439