

## 視覚障害者パソコン講習会

音声付きノートパソコンは、どんなことができるのか体験してみませんか。

日時…10月22日(日)、29日(日)

10:00～12:00、13:00～15:00

場所…中央公民館2階第3会議室

対象…視覚に障害のある方

募集人数…各時間帯2名

講習内容

①パソコン初心者講習

\*自分のパソコンで受講可能。

②iPad・iPhoneの使い方相談(所有者限定)

\*iPadは会場内で貸出あり。

申込み…電話でお申し込みいただき、

①か②のどちらを受講希望かお知らせください。

(火曜日を除く9:00～16:00)

申込締切…10月9日(月)

問い合わせ・申込先…青森県身体障害者福祉センター ねむのき会館 寺山・滝本 Tel017-738-5033

## ファミリー・サポート・センター 提供会員を募集しています

ファミリー・サポート・センターは、子育てのサポートを受けたい方(依頼会員)と、サポートを行いたい方(提供会員)とで子育ての助け合い活動を行っている会員組織です。

提供会員は、すべての養成講座受講後に有償ボランティア(30分あたり300円～330円の報酬)として活動できます。さらに活動助成金制度(1時間200円、1時間未満100円)もあります。

主な活動内容

▷保育施設や学童保育、習い事等への送迎

▷子どもの一時預かり など

提供会員養成講座

日時

▷10月6日(金) 9:30～12:10

心の発達と保育者のかかわり/保育の心/子どもの世話

▷10月12日(木) 9:30～11:30

障害のある子の預かりについて

▷10月20日(金) 9:30～12:40

子どもの栄養と食生活/子どもの遊び/子どものヒヤリ・ハット事

例の対応

▷11月10日(金) 9:30～12:10

小児看護の基礎知識/身体の発育と病気/子育て支援をするために\*普通救命講習Ⅲの開催日は、決まり次第連絡します。

場所…働く婦人の家3階第3講習室

受講料…無料

申込締切…各講座1週間前まで

\*無料託児あり(先着3名)

\*保育士、看護師、栄養士の資格をお持ちの方は免除される講座があります。

\*当日受講できない場合は後日講座内容のDVDをお貸しすることもできます。

問い合わせ・申込先…五所川原市ファミリー・サポート・センター

Tel090-9537-5284

または  
ファミサポLINE



## 金木さなぶり荒馬踊 囃子・踊り体験教室

金木町の伝統芸能の荒馬のおはやしと踊りを体験してみませんか。

日程

▷囃子体験

9月6日(水)、13日(水)、20日(水)

▷踊り体験

10月4日(水)、11日(水)、18日(水)

時間…19:00～20:00

場所…金木公民館大ホール

参加費…無料

持ち物…踊り体験の場合は、動きやすい服装で内履きを持参してください。

問い合わせ・申込先

金木さなぶり荒馬保存会

会長 角田金光 Tel52-4321

## 健康・福祉

### 脳と血圧基礎講座 ～血圧がちょっと高くなり 始めた方へ～

脳は血圧に強い?弱い?脳の仕組みを知って、もしもに備える。専門家からの「脳を守る」ポイントを紹介します。普段気になっていることをこの機会に聞いてみませんか。

脳にやさしい試食も用意していますので、お気軽にご参加ください。

日時…9月29日(金) 13:15～14:30

場所…働く婦人の家3階第3講習室

内容…医師による講話(脳と血圧)、栄養たっぷり減塩スープの試食

講師…つがる総合病院 脳卒中センター 棟方聡氏、市管理栄養士、食生活改善推進員

対象…血圧が高めの市民

定員…20名

料金…無料

持ち物…健診結果(お持ちの方)、筆記用具、眼鏡(必要な方)

申込み…9月22日(金)まで

に電話または右QRからお申し込みください。



問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2384

## 健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷9月8日(金) 10:00～11:30

金木総合支所2階集会所

▷9月12日(火) 10:00～12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2379

## こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談に応じています。

日時…9月27日(水) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…9月22日(金)までに、電話でお申し込みください。

\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381