

スポーツ

体を動かし健康づくりを

ザスパクサツ群馬が健康づくり教室を開催。栄養講座やストレッチなどを行います。

日時 7月4日 18日の金曜3回、午前10時 11時30分

会場 市民体育館

対象 50歳以上、先着30人

☎ 6月25日(水)までに草津温泉フットボールクラブ ☎ 027-225-2350へ

爽やかな初夏のサイクリング

サイクルトレインを開催。桐生市内や足利学校を自転車ですります。

集合日時 6月29日(日)午前9時
集合場所 上毛電鉄中央前橋駅(城東町三丁目)

費用 一般1,340円、小学生以下680円

用意する物 昼食、タオル、帽子かヘルメットなど

☎ 当日集合場所へ直接

☎ 市サイクリング協会・石井さん ☎ 027-252-3806



講座・教室

一人親家庭を対象に手芸教室

親子で羊毛フェルトの「ころとん」を作ります。

日時 7月20日(日)午前10時 午後0時30分

会場 総合福祉会館

対象 6歳 18歳の母子・父子家庭児とその保護者、30人(抽選)

費用 1家庭300円

☎ 7月1日(火)までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371-0017日吉町二丁目17-10・総合福祉会館内市母子寡婦会(☎ 027-2335-3406)へ

介護予防サポーターで活躍を

介護予防サポーター養成研修(初級編)を開催。介護予防の基礎知識を、実技を交えて楽しく学びます。なお、8月7日(木)・8日(金)の2回で開催する中級編の申し込みは本研修後に受け付けます。

日時 7月17日(木)午後1時30分 4時30分

会場 前橋プラザ元気21内ホール

対象 一般、先着100人

☎ 7月11日(金)までに介護高齢課 ☎ 027-898-6133へ

前橋テルサ

☎ 027-231-3943

☐ フィットネス&カルチャースクール

講座名・期日 体験しよう! ダイエット&ボディメイク

7月3日(木) ビジネスでの話し方・感じのよい電話対応

7月5日(土) 日本心を愉しむ写経

7月5日 9月6日の土曜3回

(体験しよう!和のフィットネス・日舞の健康体操) 7月13日(日)

☎ 同館へ

勤労女性センター

☎ 027-230-9098

☐ ラジオ体操をしながらアンチエイジング

日時 7月16日(水)午後6時30分 8時30分

会場 勤労女性センター

対象 市内在住・在勤の勤労女性、30人(抽選)

☎ 6月30日(月)(必着)までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・職業・電話番号を記入し、〒371-0035岩神町三丁目1-1・総合教育プラザ内勤労女性センターへ

高齢者

老人福祉センターの無料利用券

市内在住の65歳以上の人に、

各老人福祉センターの無料利用券を交付します。

☎ 各館へ直接

☎ 介護高齢課 ☎ 027-898-6134

ミニ情報

子どもの人権110番

日時 6月23日(月) 29日(日)、午前8時30分 午後7時(6月28日(土)・29日(日)は午前10時 午後5時)

内容 いじめや体罰、虐待など子どもの人権に関する電話相談
電話番号 0120-0007-110

☎ 前橋地方事務局 ☎ 027-221-4466

☐ 市民献血

日時 7月4日(金)午後2時30分 4時

会場 柏川支所

☎ 県赤十字血液センター ☎ 027-224-2102

スポーツ推進審議会の傍聴

日時 7月3日(木)午前10時

会場 前橋プラザ元気21内55学習室

対象 一般、先着10人

☎ 当日午前9時30分 50分に会場へ直接

☎ スポーツ課 ☎ 027-898-5832

6月の納税 ◆市県民税第1期=6月30日(月)まで

☐ 公民館運営審議会の傍聴

日時 7月1日(火)午後1時30分 3時

会場 前橋プラザ元気21内51学習室

対象 一般、先着5人

☎ 当日午後1時 1時30分に会場へ直接

☎ 中央公民館 ☎ 027-210-2199

☐ サマージャンボくじ・サマージャンボミニ6,000万

7月4日(金)から25日(金)まで、

市町村振興宝くじ(サマージャンボくじ・サマージャンボミニ6,000万)が発売されます。

当選最高額は1等と前後賞を合わせて6億円。この宝くじの収益金は市町村の明るく住み良いまちづくりに使われます。

☎ 県市町村振興協会 ☎ 027-290-1350

☐ 介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験

試験日 10月26日(日)

対象 保健・医療・福祉の実務経験が5年以上ある人

出願用紙の配布 6月27日(金)から県社会福祉協議会、県庁介護高齢課、市役所介護高齢課などで

☎ 7月1日(火) 7月25日(金)に郵送(簡易書留)で。出願用紙に記入し、〒371-8525新

前橋町13-12・県社会福祉総合センター内県社会福祉協議会(☎ 027-280-4107)へ

☐ 中小企業診断士による経営相談

期日 来年3月31日(火)まで

会場 前橋プラザ元気21

対象 市内の中小企業者

費用 初回のみ無料

☎ 相談希望日の1週間前までにぎわい商業課 ☎ 027-210-2273へ

休日当番動物病院案内

☎ 027-232-6188

健康

食事から骨と筋肉ロコモ予防

☐ はっぴい健康クッキング

日時 7月11日(金) 7月14日(月) 7月16日(水)、午前9時30分 午後1時30分

会場 ①は上川淵市民サービスセンター ②は前橋保健センター

③は富士見保健センター

対象 一般、先着各30人

内容 管理栄養士の講話、食生活改善推進員による調理実習

費用 材料費

託児 希望者は問い合わせてください

☎ 各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎ 027-220-5783へ

子育て世代に時短メニュー

☐ からだにのいしい食講座

日時 7月16日(水)午前9時30分 午後1時30分

会場 前橋保健センター

対象 一般、先着30人

内容 管理栄養士の講話、調理実習など

費用 材料費

託児 希望者は問い合わせてください

☎ 7月9日(水)までに健康増進課 ☎ 027-220-5783へ

悩みは抱えず分かち合おう

☐ ひきこもりの若者の家族のつどい

日時 7月10日(木)午後1時30分 3時30分

会場 前橋保健センター

対象 市内在住で、18歳 4歳のひきこもりの若者を持つ家族、先着20人

☎ 7月9日(水)までに健康増進課 ☎ 027-220-5785へ

熱中症対策を始めよう

熱中症は気温や湿度が高い日に、体調が悪いなどの条件が重なって起こります。また、屋外だけでなく、室内にいるときや就寝中にも発症。しっかりと

対策を行い、元気に夏を乗り切りましょう。

● 熱中症予防のポイント

- ・ 吸湿性・速乾性の高い衣服や襟の開いた衣服を着用する
- ・ 小まめに水分や休憩を取る
- ・ 扇風機やエアコンを使って室温を調節する(無理な節電は控える)
- ・ 日傘や帽子を着用する
- ・ 天気の良い日は、正午過ぎの外出をできるだけ控える
- ・ 気象庁の出す高温注意情報を活用する

● 熱中症の症状

めまいや立ちくらみ、吐き気、頭痛、真っ直ぐに歩けないなど。

● 熱中症になったら

- ・ 意識がない(もうろうとしている)場合や自力で水分が取れない場合は、すぐに救急車を要請する
- ・ 自力で水分が取れる場合は、応急処置を行い経過を見る
- ・ 症状が改善しない場合は病院へ行く

● 応急処置の方法

- ・ 涼しい場所へ移動
 - ・ 水分、塩分を補給
 - ・ 氷などで太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やす
- ☎ 健康増進課 ☎ 027-220-5784