



第4期おかや市民塾

健やかに生きる

生涯学習活動センター
カルチャーセンター
☎24-8401 FAX 24-8442
ホームページ
<http://www.ilfsg-okaya.jp/>

今年の「おかや市民塾」は、昨年に引き続き「健康」をテーマに学習していくことにしました。今年度は特に「青少年の健康」の問題を手がかりに学びあっていきたいと考えています。生活習慣病が大きな関心を呼んでいますが、現代人の日常生活のあり方を青少年の生活や健康を手がかりに、日々の生活の質（quality of life）についていっしょに考え、問題の解決を探っていきましょう。ぜひ、お仲間と声を掛け合ってこの市民塾にご参加いただけますよう、心よりお待ち申しあげます。あなたのこの一年の学ぶことの計画に、ぜひ、この市民塾を加えていただければと願っています。

会場 生涯学習活動センター
対象 高校生からご年配の方までどなたでも。
定員 30名
受講料 無料
開講期間 6月から11月

市民塾の運営・すすめ方の特徴

- ① 講義中心の承りの会ではなく、参加者が調べたり、まとめたりすることを大事にする塾です。
- ② プログラムは参加者で組み立て、講座のプログラムづくりを受け持ちます。
- ③ 塾の学習・活動過程に即した支援は大学の先生
- ④ 学習日は夏までの前期と秋の後期で、木曜日を計画

日程

- ① 6月15日(木) 午後7時～9時 開講式、オリエンテーション
 - ② 6月22日(木) 午後7時～9時 講義（日本体育大学名誉教授 正木 健雄先生）
子どもの発達のゆがみの研究では、よく知られた先生です。
 - ③ 6月29日(木) 午後7時～9時 話し合い
- 以後は、前期と後期のプログラム参加者の企画によって、講座内で決めていきます。

申込み方法

5月20日(土) 午前9時よりカルチャーセンター窓口または電話で受付
※受付開始日の電話での申込みはご遠慮ください
多数の申込みをお待ちしています

湊成人学校

「マジック入門」

ここ数年ブームとなっているマジック！
ぜひマジックを身につけてみませんか？ どうして？ をなるほどに変えてみませんか！
みなさんのお越しをお待ちしています。

期間 7月5日～26日 毎週水曜日 全4回
時間 午後7時～8時30分
定員 20名
講師 岡谷M50会：林 勝 先生
酒井 智彦 先生

受講料 1,000円
持ち物 コイン、ティッシュペーパー、ハンカチ、
割り箸、広告紙、ひも



エコクラフト手芸に挑戦！

～紙バンドを使って編んでみよう～
エコクラフトは、牛乳パックや古紙から再生された、リサイクル素材の紙バンドを使った手芸のことです。
出来上がった作品はとてもかわいいもので、プレゼントにも喜ばれます。気軽に参加してみましょう。

期間 6月5日～7月3日 毎週月曜日 全5回
時間 午前9時30分～11時30分
定員 20名
講師 浜 教江先生
受講料 1,000円
材料費 1,200円（5回分）
持ち物 ものさし（15cm～30cm）、
エンピツ、古いカレンダー



受付 5月18日(木)より開始 湊公民館窓口か、電話でお申込みください。

◆申込み・問合せ 湊公民館 (☎22-2300 FAX 23-1598)

保健センター

6月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
1歳6か月児	7日(水)	16年11月生まれ
3歳児	14日(水)	15年5月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児にここ教室

- ▷日時…8日(木) 15日(木)
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成16年5月生まれ
- ▷地区割…8日は今井、小井川、長地地区
15日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップ
おたずね用紙2枚
(にここ教室・歯科おたずね)

■パパ・ママ教室 (参加目安—妊娠5～7か月位) (1回目)

- ▷日時…9日(金) 午後1時30分～3時30分
- ▷内容…歯科検診、妊娠中の栄養など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡、
テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…6日(火) 13日(火)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成18年2月生まれの人
〈I期追加〉平成17年5月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…6日は西堀、長地
13日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…12日(月) 午前10時～正午
- ※第2月曜日(祝日等の場合は第3月曜日)に変わりました

■育児相談・母乳相談

- ▷日時…12日(月) 26日(月) 午前9時30分～11時
- ※第2・4月曜日(祝日は除く)のみに変わりました

まちな保健室

- ◇こどものくに(健康・食事・歯・育児等の相談)
- 日時…5日(月) 午前10時～正午
- 場所…こどものくに(イルフプラザ4階)

平成18年度 いきいきママのヘルシー講座

受講者募集のお知らせ(定員30人)

☆小さなお子さんをお持ちのお母さん、ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか?

☆「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。育児から離れてリフレッシュし、こころもからだも元気になりませんか?

〈対象者〉1歳未満のお子さん(H17年6月以降に生まれたお子さん)を持つお母さん

託児(無料)がありますので、お子さんと一緒に参加できます。上のお子さんの託児もできます。

〈参加費〉3,500円(調理実習材料費・健診一部負担等)

〈会場〉保健センター・市立岡谷病院・市民体育館

〈申込み〉5月29日(月)から6月7日(水)までに、健康推進課(内線1191)へ電話または窓口でお申し込みください

※定員30人になり次第、締め切ります。

※以前にヤングミセス講座・いきいきママのヘルシー講座に参加された方のお申し込みは、ご遠慮ください。

日程

	日時	内容
1	6月19日(月) 午前10:00～12:00	・オリエンテーション ・レクリエーション
2	6月26日(月) 午後1:30～3:30	・健康診断(問診・血液検査・心電図 骨密度測定) ・交流会
3	7月3日(月) 午前10:00～12:30	・食事の話 ・調理実習(ヘルシーメニュー)
4	7月13日(木) 午後1:30～3:30	・健康診断(内科診断) 健診結果の説明 ・口腔内チェック 歯の話
5	7月20日(木) 午前10:00～11:30	・運動の話 ・エクササイズとウォーキング
6	7月27日(木) 午後1:30～3:30	・カルシウムの話 ・調理実習(カルシウムたっぷりおやつ)
7	8月1日(火) 午前10:00～12:00	・育児の話(心理相談の先生) ・絵本と親子の関わり 遊び
8	8月7日(月) 午後1:30～3:30	・アロママッサージ ・まとめ