

平成28年度 四日市市社会福祉協議会 福祉教育大学 四社協福祉ゼミナール受講生募集

四日市市社会福祉協議会では、「四日市市社会福祉協議会 福祉教育大学」を開講し、福祉の基礎知識や専門知識を勉強できる様々な講座を通じ、「ふだんのくらしのしあわせ」について考える「福市民」を養成しています。

今年度の四社協福祉ゼミナールでは、高齢者などを地域で支える仕組みづくりが重要になってきています。そこで、今年度のテーマは介護の取り巻く環境がどうかわっていくか？地域で何ができるのかをみなさんと一緒に考えていきたいと思ひます。

No.	日時	内容
1	9/19 (月・祝) 14:00~	社会貢献することの意義
2	10/17 (月) 14:00~	介護保険制度の行方
3	11/21 (月) 14:00~	地域包括ケアに向けての四日市での取り組み
4	12/19 (月) 14:00~	地域での助け合い活動 実践者報告
5	1/16 (月) 14:00~	今地域で求められている活動とは
6	2/20 (月) 14:00~	福市民のつどい

場所 じばさん三重 講師 大阪教育大学 新崎国広 氏 他

定員 50名 (応募多数の場合は抽選) 参加費 無料

※1回のみでも受講可能ですが、全6回受講いただける参加希望者を優先します。決定通知を後日送付します。

申込み 8月31日(金)までに電話、FAX、メールで①氏名②住所③電話番号④志望動機を四日市市社会福祉協議会地域福祉課へお申込みください。

【問合せ先】四日市市社会福祉協議会 地域福祉課

☎354-8144、FAX354-6486、Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp

女性のための自己尊重講座

わたしを大切にするための3ステップ講座



自分自身を理解し、自分も相手も大切にする。“わたし”らしく生きるための小さなステップを踏み出しませんか？

- 1ステップ 9月17日(土) 「私は何を考えているのだろう～自分自身を知る～」
- 2ステップ 9月24日(土) 「うまく言葉にできない～自己表現してみる～」
- 3ステップ 10月1日(土) 「自分らしく生きたい～自分も他者も大切にする生き方を学ぶ～」

講師 石田ユミさん (フェミニストカウンセラー、臨床心理士)

- 時間：全3回 いずれも13:30~15:30
- 場所：本町プラザ5階 第3会議室
- 対象：全3回参加できる市内在住・通勤・通学の女性
はじめて受講される方を優先します
- 定員：30人 (定員になり次第×切)
- 参加費：無料
- 託児：有・生後6カ月から小学校3年生程度 無料ですが9月3日(土)までに要申し込み
- 申込方法：住所・名前・電話番号・託児の有無 (託児希望の場合は子どもの名前と年齢)を「はもりあ四日市」へ。☎354-8331、FAX354-8339、またはEメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp でお申込みください。



実年齢より若いって言われたい！ プロが教える『カラダスッキリ塾』

この秋から“キレイに！カッコよく！”変身してみませんか？
運動のプロ、食事のプロがみなさんの健康づくりをお手伝いします！

- 対象 市内に在住する20歳以上の人
(心臓病・不整脈、運動制限のある人は要相談。主治医が運動不可と判断された場合は、参加できません)
- 日時 9月23日~11月11日のおおむね毎週金曜日 13:30~15:30
- 場所 あさけプラザ(下之宮町296-1)
- 内容 簡単に行える筋トレ・調理実習など、全8回シリーズの教室
- 定員 50人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)
- 参加料 1,600円(調理実習費等)
- 申込み 8月31日までに、現在治療中の病気や、服薬中の薬がある方は薬名をご確認の上、健康づくり課へ直接お電話下さい。



問合せ 四日市市役所 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎354-8291

9/5 (月)

よっかいち・はつらつ健康塾！！



- 日時 9月5日(月) 10:00~11:00 持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装
- 場所 天力須賀在宅介護サービスセンター 申込み 不要(当日、直接会場へ)
- 対象 おおむね65歳以上の方 問合せ 天力須賀在宅介護サービスセンター
- 内容 腰痛予防 *参加される際、緊急連絡先の分かるものをご持参ください。 ☎361-5361

男のカンタン料理「おやじの昼ごはん」



定年後男性の時間の有効活用、また男性の家事参画のきっかけに、まずはカンタン料理に挑戦してみませんか？コンセプトは「昭和の味がする懐かしいレシピ」です。3回連続講座です。

- 第1回 10/14(金)「肉じゃが」味噌汁・ご飯・大根と貝柱のサラダ
- 第2回 11/11(金)「親子丼」けんちん汁・ほうれんそうのごまあえ
- 第3回 12/2(金)「カレーライス」ゆで卵とブロッコリーのサラダ・ミルクプリン
(ご家族1名ご招待)

- 対象 市内在住の60歳以上の男性で全3回参加できる方
- 時間 いずれも9:30~12:30 料金 全3回通して3,000円
- 場所 本町プラザ3階 はもりあ調理室 定員 12名(応募多数の場合抽選)
- 講師 田中宣子さん(料理研究家)
- 持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、上履き(必要な方、スリッパはあります。)
- その他 託児有(6カ月~未就学児まで、無料ですが事前申し込みが必要)
- 申込み 往復はがきに、講座名・参加者名・住所・電話番号・託児希望の場合は預ける子の名前と年齢を記入し、はもりあ四日市まで 〒510-0093 本町9-8
- 問合せ 「はもりあ四日市」☎354-8331 9月23日(金)必着