

トレーニングマシンを使った「歩き方教室」

認知動作型トレーニングマシンを使って、大腰筋を鍛えたり、内臓の働きを活発にする歩き方を覚えてみませんか。



日 Aグループ...11月1日(木)～27日(火)の火・木曜日、平成20年2月5日(火) Bグループ...11月27日(火)～12月20日(木)の火・木曜日、平成20年2月5日(火) Cグループ...平成20年1月8日(火)～2月5日(火)の火・木曜日 各全9回
時 午後1時30分～2時30分
所 浅羽会館
内容 体力測定、マシンによる歩き方トレーニング、ストレッチ体操など
対象 市内在住の60歳以上の方で、原則としてすべて出席できる方
定員 各グループ6人(先着順)
受講料 1,500円(スポーツ保険料)
申込方法 電話で住所、氏名、年齢、電話番号、希望するグループをお申し込みください。
申込受付 10月25日(木)～
持ち物 タオル、上靴、飲み物
☎㊟スポーツ推進課スポーツ健康係
☎44-3128

親子で学ぶパソコン教室

初心者のためのパソコン教室です。
日 12月1日(土)
時 午前9時10分～午後0時10分
所 県総合教育センター「あすなろ」(掛川市富部456)
内容 オリジナルカレンダーやポスターなどの作成
対象 小学生とその保護者
定員 24組(先着順)
申込方法 電話で住所、氏名、電話番号、お子さんの学年、年齢をお申し込みください。
申込締切 11月22日(木)
☎㊟県総合教育センター情報教育研修課 ☎0537-24-9733

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を身に付けるための講座です。あなたも認知症サポーターになりませんか。
日 11月9日(金)
時 午後7時～8時30分
所 総合センター4階大会議室
演題 認知症を学び、地域で支えよう
講師 浅野千恵子さん(全国キャラバン・メイト連絡協議会委員)
受講料 100円(資料代)
申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
☎袋井市介護保険研究会事務局(いきいき長寿課介護保険係内)
☎44-3152

相談 consultation



NPO法人設立相談会

日 11月10日(土)
時 午後1時～3時
所 協働まちづくりセンター「ふらっと」
内容 NPO法人の設立・運営・更新手続きなどに関する相談
相談料 無料
申込方法 事前に電話または、ファクスで住所、氏名(団体名)、電話番号、相談内容をお申し込みください。ホームページから申込用紙をダウンロードできます。
☎㊟NPO法人ボランティア支援ネットワーク パレット
☎053-458-7115
FAX053-458-7026
<http://www.s-palette.jp/menu.html>

女性の人権ホットライン

<電話相談>
暴力や職場でのセクシュアルハラスメントなどの電話相談(☎0570-070-810)を受け付けます。
日 11月12日(月)～18日(日)
時 午前8時30分～午後7時(17日(土)・18日(日)は午前10時～午後5時)
相談料は無料ですが、電話料が掛かります。
☎静岡地方司法務局人権擁護課 ☎054-254-3555



就職面接会 「高校生ジョブフェア」

平成20年3月高校卒業予定者と高校就職担当教諭、企業採用担当者との個別面談方式による企業説明会です。約120社が出席予定です。
日 11月15日(木)
時 午後1時30分～3時30分
所 アクトシティ浜松展示イベントホール(浜松市中区板屋町111-1)
参加料 無料
申込方法 参加を希望する生徒は、事前に学校と相談してください。
☎静岡労働局職業安定課
☎054-271-9962

暮らし何でも相談

法律、労働、クレジット・サラ金、年金、介護、子育てなど、日常の暮らしの中で困っていることの電話相談(☎053-461-3715)を受け付けます。
受付日時 月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日は休み)
☎ライフサポートセンター浜松
☎053-466-6307