

健康文化都市大学

～身体がはずみ、心がほほえむ健康・文化講座～

身体的・精神的・社会的な面から健康について学ぶ「健康文化都市大学」の受講生を募集します。

これまで800人以上の方が卒業し、卒業後も多くの方が地域でさまざまな活動をしています。

予定講座一覧

と き (いずれも土曜日)	講座名	内 容
6月12日	入学式	
	愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり	ヘルスプロモーションについて学ぶ
6月19日	座間市の健康なまちづくり	市の健康なまちづくりへの取り組みなどを学ぶ
7月10日	WE LOVE ZAMA! 健康体操	市民の歌に合わせた健康体操など
7月17日	健康寿命を延ばすために	骨と筋肉の関係を知り、健康寿命について学ぶ
7月31日	笑いからの健康	笑い与健康について医師から落語で楽しく学ぶ
8月7日	気功・指圧	「自分の体は自分で治す」をモットーに呼吸法や指圧を学ぶ
8月28日	室内ペタンク	ペタンク体験
9月4日	世界につながる「能」	能の所作、謡を学び、伝統文化に触れる
9月11日	歯と口腔の健康づくりについて	歯と口の健康について学ぶ
9月25日	やさしく動いて、元気を引き出す気づきのレッスン	体の心地よい動きを学ぶことにより、効率の良い動きを身につける
10月16日	歩いてみよう郷土の歴史	市内の史跡を巡り、座間の歴史などについて学ぶ
10月23日	動いて笑って健康づくり	楽しく運動して心身ともにリフレッシュ
10月30日	防災・減災～災害に備えて～	災害に対する備えを学ぶ
11月27日	卒業記念講座	全講座を総括し、健康について学ぶ

※新型コロナウイルス感染症の影響や講師の都合などにより日程・内容が変更・中止になることがあります。

○開講時間 午前10時から2時間程度（入学式、卒業式は午後1時30分から）

○ところ サニープレイス座間、市民健康センター他

○対象 10講座以上に出席できる18歳以上の市内在住・在勤者

※7講座以上の出席で卒業可能。

○定員 20人程度（申込順）

○参加費 3千円（全14講座分）

○申込方法 5月21日（金）までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 ☎046(255)3550

外国人のための日本文化体験「田植え」

外国人の方に、農作業を通して日本の食文化に触れてもらおうと、地元農家の指導で田植え体験をします。

○と き 6月6日（日）午前9時～午後0時30分（予定）

○ところ 市立入谷プール集合

○対象 市内在住・在勤の外国人（付き添いの日本人）および日本人の親子

○定員 50人（申込順）

○参加費 300円（保険料。18歳以上）

○服装 Tシャツ、半ズボンなど

○持ち物 タオル、帽子、飲み物

○申込方法 電話、ファクス、電子メールまたは直接問い合わせ先へ

○問い合わせ先 市国際交流協会事務局（座間2-2887-2）

☎046(251)9000 ☎046(206)6493 ✉z.i.a.040501@kdr.biglobe.ne.jp

※電話は月曜・水曜・金曜日の午前9時～午後4時。

担当 渉外課 ☎046(252)8035 ☎046(255)3550

支えあう 住みよい社会
地域から5月12日は民生委員・
児童委員の日

民生委員は、地域福祉向上のため、高齢者や子どもの見守りの他、育児や生活の不安、介護など福祉に関する相談を受け、市や関係機関につなぐパイプ役として144人が活動しています。

1人暮らし高齢者の見守り

登録された1人暮らしの独居高齢者宅へ定期的に訪問をしています。訪問時には、高齢者の安否確認だけでなく、福祉・介護サービスなどの相談に応じて、関係機関の紹介なども行います。

◆1人暮らしの訪問を受けるには

訪問を受けるには登録が必要です。詳しくは、電話、ファクスまたは直接担当へお問い合わせください。在住する地域を担当する民生委員が訪問し、登録します。

○対象 65歳以上の1人暮らしで、親族やケアマネジャー、ヘルパーなどによる2カ月に1回以上の訪問や外出の機会がなく、真に見守りを必要とする方

子どもの見守り

民生委員は児童委員も兼ねています。子どもと地域のつながり強化のため、登校時のあいさつ運動や地域の行事への参加、パトロールなどを行っています。

民生委員児童委員に相談するには

在住する地域を担当する民生委員児童委員を紹介します。電話または直接担当へお問い合わせください（関係機関を案内する場合があります）。相談の秘密は厳守します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部活動を控えています。

担当 福祉長寿課 ☎046(252)8247 ☎046(255)3550

市制施行50周年記念

「新・BS日本のうた」
公開収録

市制施行50周年を記念して「新・BS日本のうた」の公開収録を実施します。詳しくは、NHK横浜放送局ホームページをご覧ください。

○と き 6月24日（木）午後6時～8時（午後5時20分開場）

○ところ ハーモニーホール座間大ホール

○出演 五木ひろしさん、川中美幸さん、島津亜矢さん、神野美伽さん、福田こうへいさん、藤あや子さん、八代亜紀さん他

○参加費 無料

○申込方法 6月3日（木）までにNHK横浜放送局ホームページ（<https://www.nhk.or.jp/yokohama/>）専用フォームから申し込み（多数抽選。全席指定）※入場整理券（1枚につき2人）は6月10日（木）に発送します。落選した方には6月11日（金）午後3時以降に落選通知メールを送付します。

※1歳から入場整理券が必要です。

○問い合わせ先 NHK横浜放送局☎045(212)2822（平日午前9時30分～午後6時）

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止・変更する場合があります。

担当 ハーモニーホール座間
☎046(255)1100 ☎046(252)8787