

## 学ぼう「健康なまちづくり」 健康文化都市大学

市では、身体、精神、社会など幅広い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。

これまでに、765人が同大学を卒業し、地域で健康づくりに関する活動を行っています。この機会にご参加ください。また、同大学卒業生も聴講生として、個別の講座へ参加できます。

と き	講座名	内 容
7月22日	愛と夢と勇気を育む健康づくり	健康なまちづくりについて学ぶ
7月28日	座間市の健康なまちづくり	市の取り組みを学ぶ
8月4日・25日	そば打ち体験	そば打ちから試食まで
9月1日	WE LOVE ZAMA! 健康体操	市民の歌に合わせた健康体操など
9月15日	能について	能の所作・謡を学び伝統文化に触れる
9月22日	ボクシングエクササイズ	音楽に合わせて体を動かす
10月13日	健康寿命を延ばすために	骨と筋肉の関係から転倒防止について学ぶ
10月20日	歩いてみよう! 郷土の歴史	市内の史跡を巡り歴史などを学ぶ
10月27日	室内ペタンク	室内スポーツの体験
11月3日	やさしく動いて、元気を引き出す気づきのレッスン	心地よい動きから効率の良い動きを学ぶ
11月10日	防災・減災～災害に備えて～	災害に対する備えを学ぶ
11月14日	ごみ焼却施設視察	ごみ焼却施設の視察
12月1日	笑いからの健康	落語の形式で笑い与健康を学ぶ
12月8日	口腔衛生について	歯と口の中について学ぶ
12月15日	気功・指圧	呼吸法や指圧を学ぶ
平成31年1月12日・26日	救急救命法(聴講不可)	普通救命講習の受講
2月17日	卒業記念講座	講座を通じて考える健康なまち

※7月22日(日)、11月14日(水)、平成31年2月17日(日)を除き、いずれも土曜日。

○開講時間 原則午後1時30分から約2時間

○ところ 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

○定員 40人(多数抽選)

○費用 3千円

○申込方法 6月8日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



### ◆聴講

○対象 健康文化都市大学卒業生

○定員 各10人(多数抽選)

○費用 1講座300円

○申込方法 6月8日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 健康文化都市大学事務局(健康づくり課内)  
☎046(252)7995 ☎046(255)3550

## 立正大学デリバリーカレッジ 身近な地球科学入門講座

立正大学の教授を講師に招き、以下の講座を開催します。

- 地形を科学する(小松陽介教授)
- 石に記録された地球環境の変化(川野良信教授)
- ヒートアイランドやゲリラ豪雨などの極値気象(福岡義隆教授)
- 南極・北極からみる地球環境変動(吉田榮夫教授)

○と き 6月7日～7月5日毎週木曜日午後2時～3時30分(6月28日を除く。全4回)

○ところ ハーモニーホール座間 大会議室

○定員 60人(申込順)

○参加費 無料

○申込方法 6月1日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 生涯学習課 ☎046(252)8472 ☎046(252)4311

## ご利用ください 「市消費生活センター」

市消費生活センターでは、契約や商品、サービスに関するトラブルや商品の安全性に関する相談などを専門の相談員が受け付け、問題解決のためのサポートや情報提供、専門機関の紹介などを行います。

### ◆相談事例

- 家庭教師を依頼した際、学習教材3年分の購入を勧められて契約した。しかし、家庭教師が購入した学習教材を使わないので解約したい。
- 不用品を買い取ると自宅を訪問してきた業者にしつこく貴金属を求められた、売るつもりのない貴金属を売ってしまったので返却してもらいたい。
- 「民事訴訟管理センター」から、「訴訟、差し押さえ」と記載された「総合消費料金未納通知」というはがきが送られてきた。身に覚えがないので困っている。

### ◆市消費生活センター

○相談時間 月曜～金曜日午前9時30分～正午、午後1時～3時30分(偶数月第2水曜日は午後のみ)

○相談方法 専用電話または直接市消費生活センター(市役所1階広聴人権課内)へ

○専用電話 ☎046(252)8490

### ◆消費生活出前講座

消費生活に関する情報や被害に遭わないためのポイントについて、相談事例などを交えて分かりやすく伝える「消費生活出前講座」を開催しています。詳しくは、担当へお問い合わせください。

○対象 市内在住・在勤・在学者10人以上が参加する団体

○費用 無料

○申込方法 講座開催の1カ月前までに担当へ問い合わせ、広聴人権課で配布する申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を明記し〒252-8566座間市役所広聴人権課宛てに郵送、ファクスまたは直接担当へ

担当 広聴人権課 ☎046(252)8495 ☎046(252)0220

## 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族などが安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症を理解し、地域で認知症の方を見守る「認知症サポーター」の養成講座を開催します。認知症サポーターは、認知症の知識を知人に広めたり、必要な方に関係機関を紹介したり、自分のできることを無理のない範囲で行います。同講座の修了者には、認知症サポーターの目印となる腕輪「オレンジリング」をお渡しします。

なお、市では、希望する団体へ同講座を開催しています。詳しくは、担当へお問い合わせください。

○と き 5月30日(水)午後1時30分～2時30分

○ところ 相模が丘コミュニティセンター

○定員 40人(申込順)

○参加費 無料

○申込方法 5月29日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

## 健康ウォーキング2018春 新戸トンネルから 初夏の相模川探訪へ

楽しみながら、健康増進や体力作りを目指すウォーキングを開催します。歩きやすい服装でご参加ください。

○と き 6月10日(日)①一日コース=午後3時まで②半日コース=正午まで(受け付けは午前9時～9時15分。雨天中止)

※雨天時の問い合わせは、当日午前8時～8時30分に電話で担当へ。

○ところ 市役所集合・解散(①約12キロメートル②約9キロメートル)

○対象 市内在住・在勤・在学者(小学4年生以下は保護者同伴)

○定員 各コース100人(申込順)

○持ち物 昼食(②は不要)、雨具、健康保険証など

○参加費 無料

○申込方法 6月1日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 ☎046(255)3550