

のびのびのび家庭教育学級公開講座「子どもを健康に育てるために今からできること」

歯のケアを学びましょう。歯科医が考案した「歯ヨガ」の実演もあります。
対未就学児の保護者 **日・時**10月3日(木)午前10時～正午 **場**東岸和田市民センター(土生町4丁目 リハーブ4階) **講**小島理恵氏(歯科医) **定**15人(申込先着順) **保**1歳半～就学前児童3人(申込先着順。9月20日(金)までに要申し込み) **申・問**9月4日(水)から電話で東岸和田市民センターへ☎428-6711

中・高校生のためのメンタルヘルス講座「僕がどん底の状態から、皆さんの前で話せるようになるまで」

講師の経験談から、心の疲れに気づいた時の対処法を学びましょう。
対中学・高校生 **日・時**10月6日(日)午前10時～正午 **場**市立公民館(堺町) **講**原匠氏(メンタルヘルス授業講師) **定**20人(抽選) **申・問**9月27日(金)までにQRコードで市立公民館へ☎423-9616

科学実験教室「サイエンスクッキング～ポップングボバを作ろう!～」



韓国発のスイーツ、ポップングボバ

対小学3～6年生 **日・時**10月6日(日)午前10時半～正午 **場**八木市民センター(池尻町) **講**千原恭子氏(科学実験教室「LIFE LABO」代表) **費**500円(材料費) **定**10人(申込先着順) **申・問**9月21日(土)から八木図書館へ☎443-6849

学び舎ゼミ「あれ?様子がおかしい 子どもの気になる不調」

日など表のとおり **場**市立公民館(堺町) **定**各30人(申込先着順) **保**1歳半～就学前児童各6人(申込先着順。各講座の1週間前までに要申し込み) **申・問** QRコードで市立公民館へ☎423-9616

日時	内容(全5回)	講師
10/19(土) 10:00～12:00	体調不良が続く、朝起きられないなど気になる子ども不調	安田由華氏(生きる育む輝くメンタルクリニック院長)
11/24(日) 14:00～15:30	起立性調節障害の話	山分銀六氏(大阪医科薬科大学小児科)
12/22(日) 13:30～15:30	子どものウツの話	澤田将幸氏(さわだメンタルクリニック院長)
1/25(土) 13:30～15:30	しんどい子どものサポートの仕方	浅田昌代氏(パン教室 Mon-pain 主宰)
2/15(土) 11:00～14:00	保護者のほっこりおいしい時間(実費)	遠山智美氏(パン教室 Mon-pain 主宰)

※全5回参加者優先。5回目のみ参加不可

まちづくり実践プロジェクト VRを使った自閉症体験会

自閉症の人が見ている世界を知り、発達障害への理解を深めましょう。
対小学3年生以上の子と家族、教員、介助員 **日・時**11月9日(土)午後2時～4時 **場**市立公民館(堺町) **講**白石浩一氏(一般社団法人発達障害支援アドバイザー協会®代表理事)、元林観氏(神楽鍼灸マッサージ整骨院) **定**20人(申込先着順) **申・問**QRコードでミライノへ **問**市立公民館☎423-9616



健康・福祉

介護予防講座 認知症サポーター養成講座

どちらの講座も、ゆったりと何で

総合体育館のスポーツ教室

申・問前日までに電話で総合体育館へ☎441-9200



市内公園・運動広場教室	対象	日程	時間	場所	費用
健康維持ストレッチ	一般	9/9(月)・30(月)	10:00～11:00	天神山キリン公園	300円
		9/10(火)		東ヶ丘第一公園	300円
		9/13(金)		土生公園	300円
ノルディックウォーキング	一般	9/18(水)	10:00～11:00	ときわ公園	500円
		9/25(水)		包近公園	500円
おそとでヨガ	一般	9/25(水)	10:00～11:00	南公園	500円
高齢者のためのストレッチ	一般	9/30(月)		牛ノ口公園	300円
健康テニス	一般	9/30(月)	16:00～17:00	野田公園 テニスコート	1,000円
公園うんどう遊び	小学1～3年生	9/19(土)		ときわ公園	500円

も気軽に話せる一期サロンを同時開催します。介護・福祉の相談にも応じます。

■介護予防講座

心身両面からの介護予防を脳トレなどをしながら楽しく学びましょう。

日9月21日(土)

■認知症サポーター養成講座

認知症への理解や接し方を、講義や寸劇、若年性認知症の当事者の映像などを見ながら学びます。

日10月18日(金)

時講座…午後2時～3時半、一期

サロン…午後1時～4時半 **場**山直市民センター(三田町) **定**講座

…各30人(申込先着順) **申・問**電話

またはファクス(住所、氏名、電話番号を記入)で岸和田市地域包括支援センターいなば荘 牛滝の谷

へ☎479-1212 FAX479-1897

認知症の人を支える家族のつどい

認知症ケアの実例のお話と座談会を開催します。

日・時9月27日(金)午後2時～4時

場東岸和田市民センター(土生町4丁目 リハーブ4階) **講**米谷正次氏(認知症対応型グループホームアムール岸和田) **定**50人(申込先着順) **申・問**9月26日(木)までに電話またはQRコードで福祉政策課地域福祉推進担当へ☎423-9467

場東岸和田市民センター(土生町4丁目 リハーブ4階) **講**米谷正次氏(認知症対応型グループホームアムール岸和田) **定**50人(申込先着順) **申・問**9月26日(木)までに電話またはQRコードで福祉政策課地域福祉推進担当へ☎423-9467