

「南丹市介護予防サポーター養成講座」受講生募集

高齢者が元気で生き生きと自立した生活を地域で送れるように、できることから取り組んでみませんか。【無料・要申込】

- 目的** 介護予防と健康づくりに関する基礎知識を身に付け、家族や自分自身の介護予防と、ボランティアとして地域の体操教室に参加するなど、できる範囲で介護予防に取り組むサポーターを養成する。
- 対象** 市内在住の次のいずれかに該当する方
 - ・地域と自分自身の健康づくりに関心がある方
 - ・地域のために何か活動したいと思っている方
 - ・家族や友人が介護を受けずに、健康でいられる方法を知りたい方
- 内容** 運動、口の健康、栄養など、介護予防と健康づくりに関する基礎知識
- 講座プログラム**

月日	時間	講座テーマ
9月1日 (木)	午前9時30分～ 10時30分	オリエンテーション、仲間づくりのゲーム
	午前10時40分～ 11時40分	音楽体操を体験
9月2日 (金)	午前9時30分～ 11時40分	元気を測る体力測定
9月8日 (木)	午前9時30分～ 10時30分	介護サポーターの活躍事例
	午前10時40分～ 11時40分	音楽体操を楽しもう
9月9日 (金)	午前9時30分～ 10時30分	お口は元気な体への入り口
	午前10時40分～ 11時40分	食事はあなたの健康を作る
9月15日 (木)	午前9時30分～ 10時30分	筋トレを体験
	午前10時40分～ 11時40分	高齢者の心身の特徴
9月16日 (金)	午前9時30分～ 10時10分	筋トレのポイントを知ろう
	午前10時20分～ 11時	さまざまな体力の話
	午前11時10分～ 正午	修了式、交流会

※可能な限り、全てのテーマを受講してください。

- 場所** 国際交流会館
- 定員** 45人
- 実施団体** NPO法人元気アップAGEプロジェクト
- 申込方法** 7月29日(金)までに、電話でお申し込みください。
関保健医療課 ☎(0771)68-0016

平成28年度労働保険年度更新について

平成28年度労働保険料(労災保険・雇用保険)の申告納付期間は、7月11日(土、日、祝日は除く)までです。

事業主の皆さんは申告納付をお願いします。なお、申告納付には便利な電子申請や口座振替による納付をご利用ください。

関京都労働局総務部労働保険徴収課

☎(075)241-3213

卒煙チャレンジ教室の参加者を募集します

喫煙は生活習慣病を引き起こす大きな危険因子の一つであり、禁煙は疾患予防につながります。初めて卒煙を考えている方も、今まで何度も挑戦している方も、禁煙習慣を身に付け、継続した禁煙に取り組んでみませんか。【要申込】

- 対象** 南丹市民で1カ月以内に卒煙(禁煙)を始めようと考えている方
 - 期間** 卒煙開始から3カ月間
 - 内容** 個別面接および電話による指導
- ※担当保健師が、今の喫煙状況を確認し、あなたの生活習慣に合わせた卒煙の方法と一緒に考えます。吸いたくなった時の行動や卒煙を継続するためのポイントなども紹介します。必要であれば禁煙外来も紹介します。

- 申込方法** 随時受け付けています。来庁いただくか、電話でお申し込みください。

関保健医療課

☎(0771)68-0016