

男女平等推進センター講座 受講生募集

生涯を通じた女性の健康支援事業 ～更年期とうまく付き合う方法～

「いくつになっても健康でありたい」というのは、みんなの共通の願いです。特に女性は、体内のホルモン環境が大きく変化する更年期に、さまざまな病気が現れはじめます。更年期と仲良くなって、この時期を心も体も軽やかに過ごしましょう。

日時 3月11日(木) 午後2時～3時半

会場 まどかぴあ3階 会議室2

講師 野崎雅裕さん(九州中央病院副院長)

定員 30人

受講料 無料

申込方法 電話・はがき・FAX(住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無を記入)、または窓口で申し込みください。

託児 対象者 満1歳～就学前 料金 1人600円 申込期限 3月4日(木)

この講座は、(社)家族計画協会との共催事業のため受講料は無料となっています。

ヘルシーエクササイズ講座(前期)

4月から新しいことを始めませんか。身体を動かして代謝アップ。簡単なエアロビクスやヨガで誰でも自分に合ったペースで運動してリフレッシュしましょう。

期間 4月15日から8月5日までの毎週木曜日(4月29日・5月6日を除く全15回)

時間 昼の部 午後1時半～3時 夜の部 午後7時～8時半

会場 まどかぴあ1階 多目的ホール

講師 藤像救子さん(日本健康体操連盟)

船越光子さん(講師助手)

内容 ソフトジム(ゴムボール)を使った運動 簡単なエアロビクス 誰にでもできる ヨガ ボールピラティス

定員 各70人

申込者多数の場合は抽選(結果は3月中旬に申込者全員に知らせます)

受講料 3,600円

講座開始後の返金はしません。

ソフトジムを持っていない人は、ソフトジム代(1,000円)が必要です。

申込方法 電話・FAX(住所・氏名・電話番号・昼夜の希望・受講経験の有無・託児の有無を記入)、または窓口で申し込みください。

申込期限 3月10日(水)(必着)

託児 対象者 満1歳～就学前 料金 1人1回600円 申込期限 受講決定後に申し込み

にこにこペースで生き生き人生!

認知症や生活習慣病、肥満にストレス...中高年期は健康の不安がいっぱいです。心と体と精神のバランスのとれた健康生活のために、生き生きと運動して体力アップやストレス解消に励みましょう。家族や友達と一緒に参加してください。

日時 3月27日(土) 午前10時～正午

会場 まどかぴあ1階 多目的ホール

講師 森山暎子さん(スタジオパラディソ代表・福岡大学スポーツ科学部非常勤講師)

定員 50人

受講料 1人 500円 ペア 800円(性別問わず)

申込方法 電話・はがき・FAX(住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無を記入)、または窓口で申し込みください。

託児 対象者 満1歳～就学前 料金 1人600円 申込期限 3月19日(金)

再就職のためのパソコン講座

結婚、育児などの理由で退職し、再就職を目指す人に「日商PC検定(文書作成)3級」資格取得のための対策講座を行います。パソコン操作の基礎から学んで資格取得を目指し、再就職に活かしましょう。

対象者 結婚、育児などの理由で退職し、再就職を目指す人

期間 5月10日(月)から7月6日(火)までの主に月・水・金曜日(全23回)

時間 午後1時半～4時半

会場 まどかぴあ3階 パソコン実習室

講師 竹中ひとみさん(有アキラ企画)

定員 20人

申込者多数の場合は抽選(結果は申込者全員に知らせます)

受講料 1万2,000円(テキスト代含む)

講座開始後の返金はしません。

市民、または市内の事業所に勤務している人で、生活保護・障害者年金・児童扶養手当などを支給している人は、受講料減額制度があります。詳しくは、問い合わせてください。

申込方法 電話・FAX(住所・氏名・電話番号・託児の有無を記入)、または窓口で申し込みください。

申込期限 4月9日(金)

託児 対象者 満1歳～就学前 料金 1人1回600円 申込期限 受講決定後に申し込み

申し込みと問い合わせ先

まどかぴあ男女平等推進センター

☎(586)4030 FAX(586)4031