


## 筑波大学附属病院市民公開講座 「肝がんを学ぼう」

がんに関する正しい知識の普及啓発を目的に、Zoomによる市民公開講座を開催します。

- ▶日時：9月11日(日) 午後2時～4時
  - ▶参加方法：オンライン (Zoom使用)
  - ▶対象：どなたでも参加可能です
  - ▶費用：無料
  - ▶申込方法：QRコードより総合がん診療センターのホームページへアクセスし、指定の申込フォームよりお申し込みください。
  - ▶申込期限：9月4日(日)
- 
- ☎ 筑波大学附属病院 総合がん診療センター ☎ 029 - 853 - 8096

## シニアストレッチリーダー 養成講座受講者募集

高齢になっても健康に過ごすために、日々の運動はとても大切です。市では、介護予防のための体操を地域で広げていくためのボランティアを養成しています。この講座でこれまでの研究に基づいたストレッチ体操の効果的な方法を習得し、自身の健康を維持するとともに、リーダーとして自分の地域で仲間と楽しく活動しませんか？皆さんのご参加をお待ちしております！

- ▶日時：午後1時30分～3時30分  
10月18日(火)、10月25日(火)、11月1日(火)、  
11月8日(火)、11月15日(火)、11月22日(火)、  
11月29日(火)、12月6日(火)
  - ▶開催場所：みらい平コミュニティセンター
  - ▶対象者：①市内在住の方で、受講後ストレッチリーダーとして地域で活動が可能の方 ②原則全日程に参加できる方
  - ▶定員：25人
  - ▶内容：ストレッチに関する講義、実技、指導法、柔軟性測定法など
- ※受講後、簡単な試験に合格するとシニアストレッチリーダーとして認定されます。
- ▶参加費：無料
  - ▶申込期限：10月4日(火)
  - ▶申込先：介護福祉課窓口またはお電話でお申込みください

※定員を越えた場合は抽選となります。  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる可能性があります。  
☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4305)

## コミュニティセンター 講座受講生募集

- みらい平コミュニティセンター  
【お気に入りの防災セットを作ろう】  
▶日時：9月6日(火) 午後1時～2時30分  
▶対象：18歳以上  
▶参加費：500円
- 板橋コミュニティセンター  
【子育てママのリフレッシュタイム】  
▶日時：9月9日、16日、23日(各金曜日)  
午前10時～11時30分  
▶対象：3カ月～3歳までの幼児とママ  
▶参加費：3回コース 1,500円
- 谷井田コミュニティセンター  
【お気に入りの防災セットを作ろう】  
▶日時：9月13日(火) 午後1時～2時30分  
▶対象：18歳以上  
▶参加費：500円

- 小絹コミュニティセンター  
【ビーズと革のアクセサリ】  
▶日時：9月4日、18日(各日曜日)  
午前10時～正午  
▶対象：中学生以上  
▶参加費：2回コース 1,000円  
※別途材料費 2,000円
- ☎ みらい平コミュニティセンター ☎ 0297 - 38 - 7240

## あさのいちのフリー マーケットに出店しませんか

みらい平コミュニティセンターでは、事業の一環として、毎月第1土曜日にみらい平どんぐり公園で開催する「あさのいち」にフリーマーケットの出店を予定しています。

今回は、10月1日(土)に出店を希望する方の募集をします。

- ▶受付期間：9月3日(土)～18日(日)
- 参加要項を確認し、所定の申込用紙に記入の上お申し込みください。  
参加要項など詳しくは、みらい平コミュニティセンターのホームページ (<http://community-center.tsukubamirai.org/>) をご確認ください。

☎ みらい平コミュニティセンター ☎ 0297 - 38 - 7240

## 放課後子ども教室 安全管理員を募集します

子どもたちの自主学習、ものづくり、スポーツなどの活動などを一緒に見守りませんか？

- ▶内容：子どもたちの見守りと指導
- ▶活動場所：市内小学校
- ▶期間：毎年5月中旬から3月上旬(長期休みは活動しません)
- ▶曜日：月～金曜日(学校ごとに曜日が異なります。月1回から参加可能です)
- ▶活動時間：放課後～午後5時(2～3時間程度)
- ▶応募資格：18歳以上で、子ども好きの健康な方(資格不問)
- ▶謝金：有り(交通費込み)
- ▶応募方法：下記問合せ先までお電話ください。

※感染症の影響などにより、内容の変更や、中止となる場合があります。



☎ 教育委員会生涯学習課 (内線 7304)

## 家庭生活支援員養成講習会 受講生募集

母子家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする「家庭生活支援員」を養成する講習会です。

- ▶日程：全5日間  
①10月1日(土)、②10月15日(土)、③11月5日(土)、④11月19日(土)、⑤期日未定実習(3時間)
- ▶時間：午前9時30分～午後4時30分
- ▶定員：20人
- ▶受講料：無料
- ▶託児：有 ※利用する方は事前に申込が必要です。申込用紙はおやこ・まるまるサポートセンターに用意してあります。
- ▶交通費：交通費支給(一部)には条件があります。条件に合わない場合は全額負担となります。

☎ 茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター ☎ 029 - 221 - 8497

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント