

ボランティア先生による教室

【笑顔が生まれる

シナプソロジー教室④期】

●とき／11月15日(水)、22日(水)、12月13日(水)、20日(水) 10時～11時(全4回)

●ところ／出雲市総合ボランティアセンター

●内容／「左右で違う動きをする」など、普段慣れない動きで脳に刺激を与え、活性化します。笑顔やコミュニケーションが生まれる、楽しいプログラムです。

●定員／10名

●受講無料

※動きやすい服装で参加してください。

●申込期限／11月10日(金)

【正しいキネシオテーピング法教室③期】

●とき／11月18日(土) 14時～18時

●ところ／出雲市総合ボランティアセンター

●対象者／中学生以上

●内容／日本が生んだ世界に誇れる唯一の療法、キネシオテーピング法。正しい貼り方、理論を覚え、痛みや違和感、浮腫等を軽減し医療にスポーツに！快適な生活を！

●定員／10名

●受講無料(別途テキスト、テープ代千8百円)

●持参品／はさみ、筆記用具 ※テープの貼れる服装(Tシャツ、短パン)で参加してください。

●申込期限／11月10日(金)

【はじめての終活教室⑤】

●とき／11月19日(日) 13時30分～15時

●ところ／出雲市総合ボランティアセンター

●内容／「お墓をどうするか?」これから時代、お墓をどう引き継げば良いのか? 核家族化が進み、お墓を継承することが困難になってきた今、お墓というもの、守り方を考えましょう。

●定員／20名

●受講無料(別途資料代2百円)

●持参品／筆記用具

●申込期限／11月10日(金)

【絵で解く算数教室⑧期】

●とき／11月24日(金)～12月15日(金) 毎週金曜日 19時～20時(全4回)

●ところ／出雲市総合ボランティアセンター

●対象者／小学生～中学2年生(小学生は、3年生以下は保護者同伴、4年生以上

も保護者同伴が望ましい。) 内容／算数の文章問題を絵にして解いていくことで、「わかる」「考える」を体験します。じっくり、ゆっくりにていねいに文章をしつかりと頭の中でイメージし、絵図を描いて解くことで、学力の基礎・基本を身につけます。

●定員／7名

●受講無料(別途資料代毎回5百円)

●持参品／筆記用具、B4サイズの落書き帳等

●申込期限／11月16日(木)

●出雲市総合ボランティアセンター(☎25400)

(☎市民活動支援課)

たばこにさよならセミナー

●とき／11月16日(木) 19時～20時30分

●ところ／出雲市保健センター

●対象者／禁煙したい方や禁煙活動に関心がある方

●内容／たばこに関する正しい知識を学んだり、禁煙の体験談を聞くことができます。

●講師／山田珠央氏(やまだ薬局)

市民公開講座

慢性腎臓病(CKD)対策

●あなただけの腎臓、気にしたことはありますか? 申込不要、参加無料

いすも禁煙を考える会

狩野さん(☎2678)

(☎健康増進課)

島根大学医学部

市民公開講座

①身近な生活環境と健康

―発明を通した環境にやさしい暮らし―

●とき／11月11日(土) 14時～15時30分

●ところ／島根大学医学部講義棟1階国際交流ラウンジ

●内容／身近な生活環境の中からヒントを得て、健康増進や医療費低減につながる取組を、発明を含めてやさしくお話しします。

●講師／中村守彦氏(島根大学産学連携センター教授)

●申込不要・参加無料

●島根大学医学部環境保健医学講座(☎2164)

②健康寿命を延ばすには? 肺炎とその予防

●とき／11月26日(日) 13時30分～15時30分

●ところ／島根大学医学部みらい棟4階ギャラクシー

●内容／講演、質問コーナー(質問は当日会場にて受け付けます。)

●申込不要・参加無料

●島根大学医学部呼吸器・臨床腫瘍学講座(☎2580)

(☎健康増進課)

島根大学医学部

市民公開講座

④質問コーナー

●申込不要、参加無料

●島根大学医学部附属病院市民公開講座事務局

(☎2122)

出雲市障がい者 レクリエーション

- とき／11月19日(日)
- 行き先／吉栗の郷
- 参加費、昼食等詳しくは、おたずねください。
- 集合場所・時間等は、申込み受理後にお知らせします。
- 申込期限／11月6日(月)
- 障がい者レクリエーション
実行委員会事務局 野津さん
(サン・アビリティーズいずも内 ☎242040)
- (担 福祉推進課)

しまね分かち合いの会・虹 〜自死遺族のつどい〜

- とき／11月11日(土)14時〜16時30分
- ところ／出雲市社会福祉センター
- 内容／大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せなかったそのつらさを語り合うつどいを開催します。どうか一人で悩まないでください。悲痛を遺族だけでわかち合っています。
- 参加費／300円
- しまね分かち合いの会・虹 桑原さん(☎090・4692・5960)
- (担 健康増進課)

県立中央病院 世界糖尿病デー

- 国民の4人に1人以上が糖尿病かその予備軍と言われています。これを機に食生活や生活習慣を見直してみませんか？
- とき／11月14日(火)10時〜12時
- ところ／県立中央病院正面玄関ホール
- 内容／カラダチェック(血糖・血圧・体組成など各種測定)、糖尿病なんでも相談各種展示、スタンプラリー
- *しまねつこ来院予定
- 申込不要・参加無料
- 県立中央病院経営課
(☎25111)
- (担 健康増進課)

知的・発達障がい啓発イベント「でてこい!まつり2017」

- とき／11月26日(日)12時〜17時
- ところ／鳶巣コミュニティセンター
- 内容／映画上映「ぼくはうみがみたくなりました」(自閉症の青年の物語)、知的・発達障がい啓発展示コーナー、ミニライブ、緑日コーナー、感覚遊びコーナー、紙ひこきコンテスト、手

作り雑貨販売、第三中学校 吹奏楽部演奏ほか

- 申込不要・参加無料
- アフターアワーズ出雲 三上さん
(☎080・8241・6704)
- (担 市民活動支援課)

スポーツ講演会 「わくわくどきどき心地良 く出会いに感謝」

- とき／11月12日(日)13時30分〜15時
- ところ／長浜コミュニティセンター
- 内容／視覚障がいを演奏活動によって乗り越えた経験とこれまでのスポーツを通じた出会いについての講演(講師:元中学校校長 岩崎巖氏)
- 定員／30名
- 参加無料
- 申込方法／電話またはファクス(11月12日講演会参加希望)と明記のうえ、住所、氏名、電話番号を記入)でお申し込みください。
- 申込期限／11月5日(日)
- 出雲市スポーツ推進委員協議会事務局 高砂さん
(☎251006、FAX ☎0106)
- (担 文化スポーツ課)

気功・太極拳体験講座

- とき／11月10日(金)〜12月8日(金) 毎週金曜日 9時30分〜11時30分(全5回)
- ところ／遙垣コミュニティセンター
- 対象者／初心者(20歳以上)
- 内容／日本連盟公認指導員が、簡単に効果の高い気功・太極拳の入門編を中心に指導します。
- 定員／15名(先着順)
- 参加費／3千円(5回分)
- 申込期限／11月7日(火)
- 準備物など詳しくはおたずねください。
- 出雲太極拳協会 宇京さん
(☎090・9064・8365 *18時以降)
- (担 文化スポーツ課)

第9回 からさでウォーキング

- とき／11月23日(木・祝) 9時30分〜受付、10時〜ウォーキング、12時解散
- 集合場所／斐伊川河川敷公園(川跡地区)
- コース／斐伊川河川敷公園↓沈下橋↓万九千神社↓からさで大橋↓斐伊川河川敷公園(約5.5km)
- 参加費／300円(出雲

ファーストクラブ会員百 円、小学生以下無料

- 申込期限／11月20日(月)
- その他／少雨決行。ゴール地点で豚汁を用意しています。マイわん・マイ箸をご持参ください。
- ※参加申込書は、今市・大津・上津コミュニティセンターにあります。
- 出雲ファーストクラブ事務局 佐野さん(☎090・7540・6383)
- 申込 大津コミュニティセンター
(FAX ☎4215)
- (担 文化スポーツ課)

ゆずの収穫と調理体験

- とき／11月18日(土) 9時30分〜13時30分
- ところ／立久恵峡わかあゆの里
- 定員／20名
- 参加費／中学生以上:2千円、小学生:千円、小学生未満:無料
- 申込期間／11月13日(月)
- 立久恵峡わかあゆの里
(☎450102)
- (担 観光課)