講座・教室

「メタボリックシンドローム予防」公開講座のお知らせ

肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した状態は、様々な生活習慣病を引き起こすといわれています。そして動脈硬化の最大のリスクです。内臓脂肪は、生活習慣を少し改善するだけで減らすことができます。メタボリックシンドロームにならないためにも生活習慣に対する正しい知識と理解が必要です。

そこで、今回左記の日程で公開講座を開催します。皆さん、お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

▼日時　9月22日（日）
8時30分～13時30分

▼場所
すこやかセンター伊野
大会議室

▼内容／講師
1．腹囲、血糖、血圧測定
2．メタボリックシンドロームって何？
おなかの脂肪が真犯人
内科医長　竹原　紀秀
3．食事のバランスって？
管理栄養士　新谷　美智
（昼食にはダイエット料理を食べていただきます。）
4．簡単筋肉運動でメタボを解消
理学療法士　藤本　雄治

▼参加料
500円（材料費代）

▼主催
仁淀病院健康いきいき教室

■申込・問い合わせ
仁淀病院総務係
☎893－1551

講座・教室

要約筆記者養成講座（前期課程）について

聴覚障害者に文字で情報を伝える要約筆記者の養成講座です。今年は、前期課程（手書き・パソコン）全17回の受講者を募集します。（前期課程を修了した方を対象に、翌年後期課程の講座を行います。）

▼対象者
前期・後期の講座を終了後、要約筆記者として継続して活動できる18歳以上の方

▼開催期間
10月5日～
平成26年2月中旬
毎週土曜日　9時～12時

▼場所
高知市障害福祉センター
（高知市旭町3丁目21－6）

▼定員
・手書き要約筆記者　15名
・パソコン要約筆記者　15名

▼受講料
無料（ただしテキスト代などの実費が必要）

▼申込期間
9月1日（日）～
9月28日（土）

▼申込方法
左記の申込先まで電話又はFAX（住所、氏名、電話番号を記載）でご連絡をお願いします。

■申込・問い合わせ
特定非営利活動法人　要約筆記高知・やまもも
養成講座担当　廣田
☎&FAX 842－2519

講座・教室

「いやっし～土佐」教室のご案内

いやっし～土佐では、健康に関する様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間づくりに、教室に参加してみませんか？

◇対象者
医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方

◇申込方法
各教室、申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし～土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

【大人の水泳教室】（1時間）

▼定員　30名

▼開催期間
10月1日～11月26日
（毎週火曜日／全7回）
※10月15日（火）、11月5日（火）は、開催しません。

▼実施時間　10時30分～
※15分前から受付開始です。

▼講師　西原　香理氏
久保　睦氏
（水泳指導員）

▼参加料　4，900円

【Let's水中運動教室】（1時間）

○水中ウォーキングコース

▼定員　35名

▼開催期間
10月2日～12月25日
（毎週水曜日／全13回）

▼実施時間　10時30分～
※15分前から受付開始です。

▼講師　池澤　康輔氏
（健康運動指導士）

▼参加料　5，200円

○アクアビクスコース

▼定員　35名

▼開催期間
10月3日～12月26日
（毎週木曜日／全13回）

▼実施時間　10時30分～
※15分前から受付開始です。

▼講師　藤澤　佳伸氏
（フィットネスインストラクター）

▼参加料　5，200円

■申込・問い合わせ
いやっし～土佐
☎852－7618

催し・イベント

ねんりんピック開催記念 柳本晶一氏講演会のお知らせ

10月に行われる第26回全国健康福祉祭（ねんりんピックよさこい高知2013）ソフトバレーボール交流大会の開催を記念して、元全日本女子バレーボールチーム監督の柳本晶一氏講演会を開催します。

▼講師
柳本　晶一氏
（元全日本女子バレーボールチーム監督）

▼テーマ
「人生負け勝ち（仮）」

▼日時
10月27日（日）
14時～15時30分
（13時30分開場）

▼場所
すこやかセンター伊野
大会議室