



# 国際交流協会事業に参加してみませんか？

- Tamura International Exchange Association -

## ゴスペル教室～秋・冬コース～

- 日時 9月～翌年1月(月2回、全8回) ※10月を除く  
9月12日・26日、11月14日・28日、  
12月12日・19日、1月9日・23日  
午後7時～8時30分
- 会場 市文化センター リハーサル室 など
- 対象 ゴスペルに興味のある方(英語でゴスペルを歌います)
- 定員 40人
- 講師 英語指導助手 3人

## 英会話教室(初級・中上級)～秋・冬コース～

- 日時 9月～翌年1月(月2回、全8回) ※10月を除く  
初級……9月2日・17日、11月5日・18日、  
12月2日・16日、1月6日・20日  
中上級……9月9日・24日、11月11日・25日、  
12月9日・16日、1月14日・27日  
※いずれも午後7時～8時30分
- 会場 船引公民館 研修室
- 対象  
初級……簡単な日常会話から学びたい方  
中上級……英語力、英会話力をさらに伸ばしたい方
- 定員 各教室 20人
- 講師 英語指導助手(各教室1人)

### 上記の各教室の共通事項

- 参加費 市国際交流協会会員…3,500円  
一般…6,000円  
※英会話教室は別途テキスト代が必要です。
  - 申込方法 8月16日(金)までに、電話・FAX、またはメール(①希望教室②氏名③住所④電話番号を明記)でお申し込みください。
  - その他  
①成人の方が対象です。  
②申込者が定員を超えた時点で募集を締め切ります。  
③英会話教室の初・中上級コースの両方に申し込むことはできませんが、英会話教室とゴスペル教室の同時申し込みは可能です。  
④教室への途中からの参加はできませんので、お早めにお申し込みください。  
⑤決定後、申込者へ通知します。
- 問・申 市国際交流協会事務局(総務部企画課内)  
☎81-2135 ☎81-2522  
✉kikaku@city.tamura.lg.jp

## 外国人のための日本語教室

日本語を楽しく勉強してみませんか？当協会の会員(ボランティア)が日本語を教えています。5月～7月の教室では、17人の方が参加しました。期間中いつでも参加できます。

- いつ・どこで  
船引公民館…9月7日・28日、10月5日・19日、11月9日・30日  
午前10時～11時30分 ※いずれも土曜日  
常葉公民館…9月8日・29日、10月6日・20日、11月10日・17日  
午後1時30分～3時 ※いずれも日曜日
- コース 初級コース…少し日本語が話せる方(ひらがな・カタカナが読める方)
- 対象 当協会会員で日本語を勉強したい方  
※一般の方でも入会いただければ、参加できます。
- 協会年会費 個人会員…2,000円、家族会員…3,000円
- 参加費 無料
- 申込方法 企画課まで、名前と連絡先を教えてください。

問・申 市国際交流協会事務局(総務部企画課内)  
☎81-2135 ☎81-2522 ✉kikaku@city.tamura.lg.jp

## 市国際交流協会へ入会しませんか？

- 年会費 個人会員…2,000円  
家族会員…3,000円

日本語を教えるボランティアも募集しています。希望する方は、お気軽にお問い合わせください。

## 市健康づくりアカデミー受講生募集！ (高齢者介護予防・生活支援事業補助員養成講座)

「いくつになっても、元気でいきいきと暮らしたい」という願いを実現するため、これからの健康づくりについて、仲間と一緒に学習してみませんか？そして、講座終了後は、自分の健康はもちろん、地域での健康づくりを普及する高齢者介護予防生活支援事業補助員として活動してみませんか？

- 対象者 市内にお住まいの方
- 内容  
①健康講座 ●開催時間 午後1時30分～4時 ●会場 船引公民館、船引保健センターなど

| 開催日      | 内容                                      | 講師                |
|----------|-----------------------------------------|-------------------|
| 8/26(月)  | 開講式・毎日の運動で健やかなからだをつくらう！                 | 吉井雅彦氏(快フィットネス研究所) |
| 9/ 2(月)  | 体力測定・健康プラン作成                            | 運動指導士、保健師、栄養士     |
| 9/11(水)  | 住み慣れたまちで安心して暮らすために                      | 松田正己氏(東京家政大学教授)   |
| 10/ 1(火) | 生活習慣病を予防して、元気に日常生活を送ろう！                 | 福島県立医科大学医師        |
| 10/13(日) | 田村富士ロードレース ウォーキング                       | ウォーキングイベントへの参加    |
| 11/ 5(火) | ストレスと上手につきあって、こころとからだいきいき元気             | 保健師               |
| 11/28(木) | 生活習慣病を予防する食事のポイント<br>いつまでも自分の歯でおいしく食べよう | 栄養士<br>歯科衛生士      |
| 12/10(火) | 調理実習                                    | 栄養士、保健師           |
| 1/ 9(木)  | レクリエーション                                | レクリエーション協会        |
| 1/20(月)  | 体力測定・健康プラン作成                            | 運動指導士、保健師、栄養士     |
| 1/30(木)  | 閉講式                                     |                   |

### 【高齢者介護予防生活支援事業補助員 養成講座】

|         |                         |                         |
|---------|-------------------------|-------------------------|
| 2/ 7(金) | 高齢者介護予防生活支援事業補助員としての心構え | 高齢者介護予防生活支援事業補助員<br>保健師 |
| 2月      | 体験学習(転倒骨折予防教室・運動サロン)    |                         |
| 3/ 6(木) | 修了証交付式、転倒予防体操とレクリエーション  |                         |

### ②運動トレーニング

- 参加費 講座受講料は無料。施設利用、イベント参加料および調理実習費は自己負担となります。
- 申込方法 8月20日(火)までに、電話でお申し込みください。
- 問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## 生活習慣病予防教室

### 自分に合った運動方法を見つけよう！

昨年度から、全12会場で生活習慣病予防教室を実施しています。昨年は総勢204人の方が参加し、「また参加したい」などと多数の方から好評いただいています。また、教室終了後3カ月運動が継続できた方に、達成証を交付しています。昨年の達成者は、28人でした。達成者の方から「台所に行くと、自然と体が動くようになった」「体を動かすのが楽しいと感じるようになった」「体重が減り、体調が良くなった」などの感想がありました。「時間がなくて運動が続かない」などと悩んでいる方は、ぜひこの教室に参加し、生活の中で無理なく続けられる運動を見つけ、3カ月続けてみませんか。



▲昨年度の教室の様子

| 開催日      | 時間(受付は30分前から) | 会場               |
|----------|---------------|------------------|
| 9/ 6(金)  | 19:00～20:30   | 船引保健センター(都路地区対象) |
| 10/ 2(水) | 19:00～20:30   | 七郷出張所            |
| 10/ 4(金) | 19:00～20:30   | 船引公民館            |
| 10/ 9(水) | 19:00～20:30   | 滝根天地人大学          |
| 10/11(金) | 19:00～20:30   | 芦沢農業センター         |
| 10/29(火) | 14:00～15:30   | 大越保健センター         |
| 11/ 8(金) | 19:00～20:30   | 文珠出張所            |
| 11/10(日) | 10:00～11:30   | 要田出張所            |
| 11/14(木) | 19:00～20:30   | 瀬川出張所            |
| 11/15(金) | 14:00～15:30   | 常葉保健センター         |
| 11/16(土) | 19:00～20:30   | 北移南移コミュニティプラザ    |
| 11/24(日) | 10:00～11:00   | 美山出張所            |

- 講師 公益財団法人日本体育協会 公認スポーツ指導者  
YOU運動習慣研究会 体育講師 過足昌子氏
- 内容 誰でも簡単にでき、自宅でも続けられる運動を紹介します。
- 対象者 体を動かしたい方であれば、どなたでも参加できます。(運動制限がある方の参加はご遠慮ください。)
- その他 受付時間内で健康相談などを行います。希望する方は、お早めにお越しください。当日は動きやすい服装でお越しください。
- 問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271  
各行政局 市民課