

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) 開=開所時間 休=休所日 申=申し込み 問=問い合わせ
 共通=共通の内容 手=手話通訳 要=要約筆記 担=市の担当課 F=FAX ネット=ネット窓口(電子申請)…インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

働く人を募集

保健師(会計年度任用職員) 勤務は8月から、小倉北区役所か小倉南区役所か戸畑区役所で。対保健師の資格を持つ人。定3人程度。申5月15日～6月15日。詳細は保健福祉局地域福祉推進課 ☎582・2060へ。

北九州市福祉事業団の介護士(正規職員) 勤務は7月から、特別養護老人ホームかざし園(門司区南本町)で。対昭和35年4月2日以降に生まれ、介護福祉士の資格を持つ人。定2人程度。申5月29日まで。申込書は5月15日から各区役所総務企画課・出張所などで配布。詳細は北九州市福祉事業団 ☎682・0001へ。

講座・教室

普通救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法など。5月26日(火)9時30分～12時30分、市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定先着40人。申5月19日9時から消防局救急課 ☎582・3820へ。聴覚障害者は ☎592・6898も可(基本事項と手・図など介助必要の有無を記入)。



退職後の年金などの基礎知識

5月28日(木)14～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。定先着20人。申5月18日から高齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

八幡西生涯学習総合センターの講座

①やさしい会話で学ぶドイツ語の基本ルール 6月1日～9月7日のおおむね毎週月曜日(全13回) 19～20時30分(9月7日は21時まで)、九州国際大学地域連携センター(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定30人。料8000円。

②わかりやすい世界経済入門 6月4日～7月2日の毎週木曜日(全5回) 18時30分～20時30分、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。定30人。料5000円。

③自分を知りよりよく生きる 6月12日～7月3日の毎週金曜日と7月7日(火)(全5回) 10～12時、八幡西生涯学習総合センターで。定50人。料1000円。

④争続にならないための相続準備講座(基礎編) 6月19日～7月17日の毎週金曜日(全5回) 18時15分～20時15分、九州国際大学地域連携センターで。定30人。料4000円。

共通申①は5月18日、②は22日、③は29日、④は6月5日まで。詳細は①④は九州国際大学地域連携センター ☎631・2203、②は折尾愛真短期大学教務課 ☎602・2105、③は八幡西生涯学習総合センター ☎641・9360へ。ネットも可。

ムーブのパソコン講座

ワード&エクセルステップアップ 6月5日～7月31日のおおむね毎週金曜日(全8回) 10時30分～12時30分。料1万2000円(別にテキスト代が必要)。託児(有料)は問を。

仕事に役立つワード&エクセルビジネス活用(初級編) 6月5日～7月31日のおおむね毎週金曜日(全8回) 18時30分～20時30分。料1万2000円(別にテキスト代が必要)。

ワードステップアップ 6月9日～7月14日の毎週火曜日(全6回) 10時30分～12時30分。料9000円(別にテキスト代が必要)。託児(有料)は問を。

共通定各先着12人。申電話で5月19日からムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)へ。

視覚障害者生活教室「ボルダリング体験講座」

6月7日(日)14～16時、県立北九州視覚特別支援学校(八幡東区高見五丁目)で。定先着10人。対視覚に障害のある人。申5月17日から点字図書館 ☎645・1210へ。

生涯学習総合センターの講座

①知ってナットク!目からウロコの食品選び 6月8日～7月6日の毎週月曜日(全5回) 10～12時、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。料2500円。
②パワーポイント入門 6月16～30日

の毎週火・木曜日(全5回) 18～20時、KCS北九州情報専門学校(小倉駅北側)で。料5000円。

共通定各30人。申①は5月25日、②は6月2日まで。詳細は①は生涯学習総合センター ☎571・2735、②はKCS北九州情報専門学校 ☎531・9131へ。ネットも可。

認知症について学ぶ講座

認知症の人とその家族を見守る「認知症サポーター」の養成を行います。いずれも6月10日(水)、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で。▶基礎編=13～14時30分
 ▶応用編=14時45分～16時15分。
 共通定先着各80人。申5月18日から北九州市社会福祉協議会 ☎873・1296へ。

レディスもじの講座

女性のための東洋医学入門 6月10日～来年3月3日のおおむね毎月第2水曜日(全8回) 13時30分～15時30分。対女性。定先着45人。料1500円。

中島俊介先生の心理学講座 6月14日(日)13～15時。定先着30人。

共通託児(有料)は問を。申電話で5月19日からレディスもじ(門司区下馬寄、☎371・4649)へ。

ハーブ教室「虫さされ・切り傷の万能クリーム」

虫さされや切り傷に効く万能クリームを作ります。6月12日(金)10時30分～12時、平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目)で。定先着16人。料1600円。申5月17日から同施設 ☎452・2715へ。

バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力を高めましょう!

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか。体を動かすことが少なくなると、子どもの体力の低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)などが進む恐れがあります。バランスの良い食事と十分な睡眠を取り、免疫力を高めましょう。



1日3回の食事を
 さまざまな食品(右記参照)をそろえ、1日3食欠かさず食べましょう。特に朝食は体を目覚めさせます。決まった時間に取るよう意識しましょう。

食事は量より「質」
 筋肉量が減少しないよう、たんぱく質(肉や魚、卵、大豆製品)をしっかり取りましょう。

食事を楽しむ
 献立を考えたり、料理を作ったり、食事を楽しみましょう。
 ※医師や管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指導に従いましょう。



栄養 いろいろまんべんなく、特にたんぱく質をしっかりと 毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は「**さあにぎやか**に**いただく!**」

- ☑ **さ**かな 1日1切れ程度 (に) ☑ **い**も 1日1品程度
- ☑ **あ**ぶら 1日大さじ1杯程度 ☑ **た**まご 1日1個程度
- ☑ **に**く 1日薄切り肉3枚程度 ☑ **だ**いず 1日豆腐なら1/4丁程度
- ☑ **ぎ**ゆうにゆう 1日牛乳1杯(200ml)程度 ☑ **く**だもの 適量(1日200g)程度
- ☑ **や**さい 1日5品(350g)程度
- ☑ **か**いそう 1日1品程度

目標:10の食品群を1点として、**毎日7点以上**を目指しましょう!

※出典:ロコモチャレンジ! 推進協議会 東京都健康長寿センター研究所

詳しくは市のホームページ(アドレスは表紙参照)をご覧ください。問認知症支援・介護予防センター ☎522・8765