

子育てゼミナール

このゼミは、自分の子育てに役立てるだけでなく、安心して子どもを預け、学習に参加できる体制づくりも目指しています。

定員：30人

受講料：無料（材料費の自己負担あり）

申込方法：生涯学習課・中央公民館・各地区公民館にある所定の申込用紙に記入

申込期限：5月17日（火）

※託児あります

生涯学習課
申込み・問合せは
☎2153まで

と き	内 容	と ころ
5月27日(金) 9:30~11:30	遊び、ふれあい いきいき保育	教育委員会会議室 中央公民館集会室
6月3日(金) 9:30~11:30	総論 保育の心 子どもの遊びと毎日の生活	教育委員会会議室 中央公民館集会室
6月10日(金) 9:30~11:30	アッ！大変どうしよう (緊急時の対応)	笠岡消防署
6月17日(金) 9:30~11:30	絵本を楽しく作ってみよう！ 読んでみよう！	教育委員会会議室 中央公民館集会室
6月24日(金) 9:30~11:30	子どものかかりやすい 病気Q&A	教育委員会会議室 中央公民館集会室
7月1日(金) 9:30~11:30	ゆったり、ゆっくり ほのほの保育	教育委員会会議室 中央公民館集会室
7月8日(金) 9:30~11:30	アイデア満載！簡単クッキング (朝食バージョン)	サンライフ笠岡調理室 第1会議室

笠岡市文化財研修講座

笠岡の文化財に対する認識を高め、国体を前にガイドの

できる人を養成するため、笠岡の歴史や文化財について、初歩の講座を開催します。

学習講座修了後、引き続きガイド見学や研修などの養成講座を実施します。

ところ：

中央公民館集会室ほか

対象者：市内在住・在勤の20歳以上

受講料：500円（テキスト代など）

申込方法：はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・勤務先を記入（FAX可）

申込期限：4月25日（用）

申込み・問合せは

〒七一四一〇〇八一

笠岡市笠岡一八六六一

文化課 ☎2155

☎2186まで

〒七一四一〇〇八一

笠岡市笠岡一八六六一

文化課 ☎2155

☎2186まで

開催日及び内容

5月7日(土) 9:00~12:00	市内の文化財見学①
5月21日(土) 9:00~12:00	市内の文化財見学②
6月4日(土) 9:30~11:00	観光ガイドについて (講義)
6月25日(土) 9:30~11:30	笠岡市の歴史と文化財 (講義)
7月2日(土) 9:30~11:30	笠岡市の遺跡と発掘調査 (講義)

※講師などの都合により日時・内容などを変更することがあります。

市民病院で学ぼう！

糖尿病教室

糖尿病は、経過の長い病気です。特に食事療法が大切で、この病気と上手に付き合っていくためには、まず糖尿病がどんな病気であるかを知ることが必要です。糖尿病の知識を得たい人もご参加ください。

開催時間：15時～16時
参加費：300円

※「糖尿病治療の手引き」「食品交換表」をご持参ください。お持ちでない人は総合受付で購入できます。

呼吸器教室

呼吸器疾患、特に肺気腫、肺結核後遺症、じん肺などによる慢性呼吸不全で酸素療法を受けている人、その家族の人は、ぜひご参加ください。

開催時間：15時～16時
参加費：500円（年間テキスト代。ただしテキスト購入の人は無料）

定員：80人程度

申込み・問合せは
市民病院
☎2191まで

糖尿病教室

第1回	4月21日(木)	糖尿病とはどんな病気？基礎知識と検査
第2回	5月26日(木)	食事療法を長く続けるために～食品交換表は虎の巻！～ 食事のバランスチェック！
第3回	6月23日(木)	～食過ぎ？それとも減らしすぎ？～
第4回	7月21日(木)	糖尿病治療薬について◆糖尿病の検査について
第5回	8月25日(木)	運動療法について
第6回	10月20日(木)	スキンケアについて◆行楽の秋を楽しみ、健康で年越しを迎えよう！～外食・嗜好品・アルコールについて～
第7回	11月24日(木)	食事会（要予約）
第8回	1月19日(木)	糖尿病と眼の関係について
第9回	2月16日(木)	運動療法について◆油脂類、調味料、代用甘味料を使って味の幅を広げよう！
第10回	3月16日(木)	他の病気になったとき、糖尿病と高血圧症について

呼吸器教室

第1回	5月12日(木)	さあ、はじめましょう！◆ご存じですか？～病気の基礎知識～◆療養日誌をつけましょう
第2回	6月9日(木)	筋力づくりをしましょう（うで編）◆おいしく食べましょう◆酸素療法について
第3回	7月14日(木)	筋力づくりをしましょう（あし編）◆体力測定をしてみよう◆肺の検査について
第4回	9月8日(木)	レクリエーション（ミニ運動会）
第5回	10月13日(木)	心のケア～病気とつきあう～
第6回	11月10日(木)	ストレッチをしましょう（うで編）◆療養上の注意
第7回	12月8日(木)	ストレッチをしましょう（あし編）◆お薬のはなし
第8回	2月9日(木)	呼吸介助方法をマスターしましょう（ご家族にご提案！）◆日常生活動作のための工夫～こうすれば楽にできる～
第9回	3月9日(木)	社会資源～知って役立てよう～◆レクリエーション・修了証書授与