

## 「健康フィットネス講座」 受講者募集

「ゆるめ・ほぐし・整える」筋肉と対話して出来るセルフ整体。骨格の歪み矯正・肩こり・腰痛・膝痛予防・体幹強化のピラティスも加え、講義と実技です。

副交感神経が高まり、代謝アップ熟睡効果があります。(講師:健康運動指導士 藤原 尚子さん)

日時=5月13日(水)~8月19日(水)までの毎水曜日(8月26日は予備日)、計14回 各日13時30分~14時40分(8月12日(水)除く)

場所=市民交流館 1階 集会室

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員=18人

※長めのタオル、またはラバーバンドを使用します。

※定員を超えた場合は、4月23日(木)に抽選し、結果をハガキで通知します。

※申し込みが13人以下の場合、開講を見合わせる場合があります。

費用=7,500円

申込・問合せ=4月15日(水)~4月22日(水)に官製ハガキへ、住所・名前を記入して、市民交流館(☎51-1155)へ

郵送の場合は、往復ハガキに希望講座名・住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を、返信欄に住所・名前を記入して、4月22日(水)必着で、市民交流館(〒639-1132 高田町92-16)へ

※新型コロナウイルス感染拡大に備え、開催を中止、または見合わせる場合があります。

## 献血を行います ~尊い命を救うためにご協力を~

日時=4月22日(水) 10時~12時、13時~16時

場所=中央公民館駐車場

※例年と場所が異なりますのでご注意ください。

問合せ=奈良県赤十字センター(☎56-6100) (秘書人事課)

## 奈良県立明日香養護学校からの お知らせ

病弱教育部門(高等部)の理解と認識を深めていただくために教育相談や学校見学会、体験学習を行います。

### ◆学校見学会

日時=5月22日(金) 9時20分~12時

対象=病弱教育対象の保護者及び担任・関係者

### ◆第1回体験学習

日時=6月17日(水) 9時20分~12時

対象=病弱教育対象の中学2・3年生の保護者及び担任

### ◆教育相談について

事前に電話でお申し込みください。相談日は火・水・木曜ですが、ご希望により調整させていただきます。(土・日曜、祝日を除く)

### 【共通】

申込・問合せ=県立明日香養護学校 教育支援部(☎0744-54-3380) (学校教育課)

## 令和2年度手話奉仕員養成講座 (入門課程) 受講者を募集します

聴覚障害者のよりよいコミュニケーション状況確保のために活動する、手話奉仕員の養成講座を開催します。(全18回)

日時=夜の部分 5月13日(水)~9月16日(水)の毎週水曜18時30分~20時30分(8月12日(水)は休講)

昼の部分 5月7日(木)~9月17日(木)の毎週木曜10時~12時(7月23日(木・祝)、8月13日(木)は休講)

場所=社会福祉会館(昼の部は2歳以上保育あり)

対象=市内在住・在勤・在学の人

費用=受講無料(ただし、テキスト代実費)

申込・問合せ=4月15日(水)~4月30日(木)(土・日曜、祝日を除く)に、社会福祉協議会 福祉課(☎53-6531/FAX55-0986)へ

※開始日が延期となる場合があります。

## 社会保険労務士による無料相談会

年金・雇用・労務に関する相談について、社会保険労務士が応じます。今年度は新型コロナウイルス関連の相談も受け付けます。(奈良県社会保険労務士会主催)。

日時=4月23日、30日・5月7日、14日、21日、28日(木) 14時~17時

7月・9月・11月・令和3年1月・3月の第2木曜日 14時~17時

場所=まいどほーる(北郡山町)2階 商工会内

申込・問合せ=実施日の1週間前までに市商工会にある相談受付票を記入のうえ、市商工会(☎53-5955)へ