

ひとり親家庭就業支援講習会

ひとり親家庭の自立を促進するため、就職に結びつく可能性の高い技能や資格の講習会が行われます。

対 県内在住の母子家庭の母、父子家庭の父および寡婦の人で、就業意欲があり全日程出席できる人

¥ 無料(ただし、教材費・交通費等は自己負担)

申 8月5日(木)～27日(金)に子ども課児童家庭係(☎95-0120)へ。

問 社会福祉法人 愛知県母子寡婦福祉連合会(☎052-915-8862)

※定員を超えて応募があった場合は抽選となります。 ※受講の可否は、9月20日(祝)頃に申込者全員に通知します。

※募集要領と申込書は、子ども課で配布します。

講座種目	会場	定員	日程
パソコン講習(中級)	名古屋・名駅	20人	土曜日(全15回)[10月～令和4年2月]
パソコン講習(中級)	岡崎	20人	土曜日(全15回)[10月～令和4年2月]
調剤薬局事務講習 I コース	名古屋・名駅	20人	水曜日(全7回)[9月～11月]
日商簿記3級講習	名古屋・名駅	20人	土曜日(全15回)[10月～令和4年2月]
介護職員初任者研修Bコース (介護員養成研修・通信)	碧南	20人	日曜日(全16回)[10月～令和4年2月] ※10月10日～11月28日の期間で自宅学習(テキスト学習)が 40時間可能な人
介護職員初任者研修Cコース (介護員養成研修・通信)	名古屋・名駅	20人	水曜日(全16回)[9月～令和4年1月] ※10月6日～11月17日の期間で自宅学習(テキスト学習)が 40.5時間可能な人
介護職員初任者研修Dコース (介護員養成研修・通信)	豊橋	20人	土曜日(全17回)[10月～令和4年1月] ※10月9日～11月13日の期間で自宅学習(テキスト学習)が 40.5時間可能な人
医薬品登録販売者講習	名古屋・名駅	40人	日曜日(全20回)[10月～令和4年2月]
就職活動セミナー出前講習 「教育費と社会保障制度の基本セミナー」	阿久比町・出来町庁舎・ 尾張・豊山町	各20人	10月10日(日)午後1時～4時 10月13日(水)午後1時～4時 10月24日(日)午後1時～4時 10月31日(日)午後1時～4時

からだ改善1日健康講座

皆さんの健診結果、【血圧】【血糖】【脂質】の数値は適正でしたか？内臓脂肪型肥満に、高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)のうち2つ以上を重ね持った状態のことをメタボリックシンドロームといい、この状態が続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞等を起こす危険性が高くなります。メタボの原因となる内臓脂肪は運動や食事内容を見直すことで改善することができます。講座をきっかけに自分に合った方法で健康づくりを見つけてみませんか。

栄養講座では、食に関して思い違いをしていることなどクイズ形式で分かりやすくお伝えします。

運動講座では運動は苦手、今何もしていない人等初心者大歓迎の「マイペース運動講座」や、自己流の動きを改善して効果をあげる「ラジオ体操講座」を行います。以前受講した人もお申込みいただけます。脱メタボを目指す人、ぜひご参加をお待ちしています。

時 内 下表のとおり

開催日	内容(午前10時～11時30分)	内容(午後1時30分～3時)
9月2日(木)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)
11月4日(木)	運動講座(マイペース運動講座)	栄養講座
令和4年1月6日(木)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)
令和4年1月31日(月)	運動講座(マイペース運動講座)	栄養講座
令和4年3月4日(金)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)



※午前また午後のみの参加可。 ※講座の内容は各回同じです。

所 保健センター2階 講座室

持 栄養講座:健診結果 運動講座:飲み物、タオル、上履き(はだし可) ※軽い運動ができる服装でお越しください。

講 健康運動指導士・管理栄養士・保健師 **定** 各回30人 **¥** 無料

申 問 電話または直接保健センター(☎82-8211)へ。

