

# 8 はちまんたい

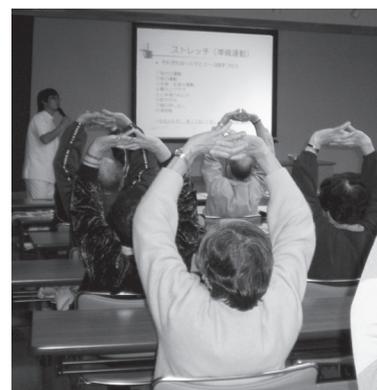
# 6

June 2012  
No.152

お知らせ版

## 24年度市生涯学習まちづくり出前講座一覧

講座名	内容
知って納得！ 生活習慣病予防教室	生活習慣病予防について
イキイキ！ みんなですめる健康づくり	健康で元気に自分らしく暮らしていくための健康づくりについて
乳幼児期の子育てについて	乳幼児期の子育てのポイントの講座です。
知って得する！ メタボリックシンドローム予防教室	メタボリックシンドロームの予防について（食生活、生活習慣）
中高年からの健康づくり	中高年期を元気に暮らしていくための健康づくり
健康第一・栄養講座！！	健康で元気に自分らしく暮らしていくための食生活について ※調理実習も可能です。
認知症予防について	認知症を予防するための講座です。
思春期講座	思春期のこころと体についての講座です。
行政改革	市の行政改革について
総合計画	市の総合計画について
財政状況	市の財政状況について
トレーニングルーム活用のすすめ	ダイエットに役立つトレーニング機器の操作方法講習
体験！ニュースポーツ教室	老若男女問わず、気軽に楽しく交流のできる新しいスポーツを体験してみませんか。
あなたの体力年齢はいくつですか？	スポーツテストを行い、自分の体力年齢を知りましょう。
八幡平市の教育振興運動	教育振興運動の進め方について
八幡平市の歴史について	私たちの住んでいる、市の歴史について学んでみませんか。
障害福祉について（1）	障害福祉サービス全般について
障害福祉について（2）	市の障害福祉サービスについて
中小企業融資制度の仕組み	市の中小企業融資制度について
八幡平市の観光	市の観光振興について
八幡平市の企業	市の誘致企業の状況について
協働で築く地域づくり	協働のまちづくり、自治会活動、コミュニティ助成
公共交通	市の公共交通について
自然エネルギー	豊富な自然エネルギー供給のまちについて
老年期の運動療法について	転倒や腰痛予防などに必要な運動について、理学療法士が実技を交えながら話します。
生活習慣病について	循環器・糖尿病・高血圧などの予防や改善方法について、医師が話します。
肥満は生活習慣病のもと （太らない食べ方）	体重コントロールは、生活習慣病予防の基本です。太りにくい体をつくるための食事や生活習慣について、管理栄養士が話します。
交通安全講座	子ども会・高齢者向けの交通安全学習
地域安全講座	日常生活での防犯学習
防火・防災講座	日常生活での防火・防災に関する学習
応急手当講座	救急時の対応・心肺蘇生方法の学習



聞くだけではなく実際に体を動かして講座を受ける皆さん

## まちづくり出前講座を受講しませんか

市では、日頃行っている業務を地域の皆さんに知っていただくため、24年度市生涯学習まちづくり出前講座を開講中です。

健康、ニュースポーツ体験  
市政に関するものから、

市では、日頃行っている業務を地域の皆さんに知っていただくため、24年度市生涯学習まちづくり出前講座を開講中です。

まで、幅広いメニューを用意しています。

出前講座は、市内に在住、通勤または通学している10人以上のグループや団体であれば申し込みできます。

左表の中から、希望の講座

を選び、会場を決め、2週間前までに申込書を提出してください。その後、日程などを調整します。

詳しくは、市教育委員会事務局生涯学習課（☎・内線2336）まで。