

元気まるごと応援フェスタ 開催!

11月16日(土)・17日(日)

～ ヒルホテルサンピア伊賀 (3階・4階) ～

◆健康づくり塾

とき・ところ	演題(仮称)	講師
11月16日(土) 3階	午前10時30分～11時15分 「 健口 について考える」 お口と全身との関わりについて考える	伊賀歯科医師会 和久田 哲生さん
	午後2時～2時45分 内視鏡治療の最前線 「生活の質を落とさないがん治療」	上野総合市民病院 医師 斉藤 康晴
	午後3時～4時30分 超高齢社会 「自分らしい人生を生きぬくために」	寺田病院 理事長 寺田 紀彦さん
11月17日(日) 4階	午前10時30分～11時15分 「聞いて安心!! こどもの病気」 日頃の疑問にお答えします	ひらい小児科クリニック 院長 平井 誠一さん
	午後1時30分～2時45分 「つらいと言っても大丈夫」 これってうつ病? SOSの出し方・受けとめ方 ※5ページのこころの健康教室の一環です。	上野病院 院長 平尾 文雄さん
	午後3時～4時30分 あなたの勇気がいのちを救う 「救急医療における心肺蘇生法」	大阪府立中河内 救命救急センター 副所長 岸本 正文さん

※講演会に参加され、アンケートにご協力いただいた人に、粗品をプレゼントします。

16日(土)

- ◆忍にん体操入門塾(午前11時30分～午後0時15分)
通常バージョン・介護予防バージョンの体験講習
※参加者には、忍にん体操のCDをプレゼントします。

17日(日)

- ◆歯っぴいライフ塾(午前9時30分～正午)
①無料歯科健診
②フッ素製品体験(フッ化物洗口など)
③各種相談(矯正・入れ歯・ブラッシングなど)
④吹き矢体験

◆親子ふれあい塾『広げよう子そだてのわ』

- (午前9時30分～午後0時45分)
①工作・遊びの広場
②子育てサークルによる
フリーマーケット
③キッズシアター
かみふうせんによる劇など
※最後まで参加してくれたお子さん
には、プレゼントを配布します。



◆「生涯骨太」カルシウム食の試食と展示

(午前10時～午後5時 ※試食:午前11時30分～)

16日(土)・17日(日)

- ◆からだ年齢はかり塾(午前10時～午後5時)
①測定会:骨密度測定・血管年齢測定・脳年齢測定・足の裏(姿勢)測定・肌年齢測定・インボディ測定(筋肉量や体脂肪率などの測定)・各種体力測定 など
※インボディ測定は整理券が必要です。
②相談会:身体(口腔含む)や食事・薬の気になることなどご相談ください。

◆ミニ大腸トンネルと大腸がんクイズ

(午前10時～午後5時) ※参加賞があります。

※16日(土)は3階のみでの開催です。
※それぞれ開設時間が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666
子育て包括支援センター(こども家庭課内)
☎ 22-9665 FAX 22-9666

こころの健康教室の受講生を募集します

あなた自身やあなたの周りに、こころが疲れている人はいませんか？ひとりでも多くの人の大切ないのちや笑顔を守るために、こころの健康について学び、あなた自身や家族のこころの健康について一緒に考えてみませんか。
《5回シリーズです》

	とき	内容	講師
第1回	10月21日(月) 午後1時30分～4時	「心のコリをほぐすには」 ～人生の質を上げる生活の知恵～	桔梗が丘四番町診療所 臨床心理士 北田 義夫さん
第2回	11月6日(水) 午前9時30分～正午	「魔法の習慣形成プログラム」 ～片付けられないあなた、ダイエットが続けられないあなた、何かをはじめても続けられないあなたに贈る 認知行動アプローチ～	同上
第3回	11月11日(月) 午後1時30分～3時30分	こころのサインを見逃さないために ～わたしたちにできること～	こころの健康センター 保健師 出口 理恵さん
第4回	11月17日(日) 午後1時30分～2時45分	「つらいと言っても大丈夫」 これってうつ病？SOSの出し方・受けとめ方 ※4ページの元気まるごと応援フェスタで開催する講演会	上野病院 院長 平尾 文雄さん
第5回	11月25日(月) 午後1時30分～3時30分	話の聴き方、伝え方のコツ (自分も相手も大切に作る会話のコツ)	上野病院 臨床心理士 岡田さん、宇田さん 金井さん

【ところ】

第1回・3回：

ハイトピア伊賀4階 多目的室・プレイルーム

第2回・5回：ハイトピア伊賀5階 多目的大研修室

第4回：ヒルホテルサンピア伊賀 4階白鳳の間

【定員】 40人 ※先着順

【申込方法】 電話・ファックス・Eメール

【申込先・問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

✉ kenkousuishin@city.iga.lg.jp

ナイトライブラリー 灯りでつなぐ本との出逢い 2013

上野図書館の本棚や中庭をライトアップして夜間イベントを実施します。やさしい灯りに照らされた幻想的な図書館で、「おはなし会」や「朗読のゆうべ」をどうぞお楽しみください。

【とき】 10月26日(土) 午後5時開場

【ところ】 上野図書館

【内容】 ○ナイトリーディングー灯りのもとで自由読書ー午後5時～8時45分
※自由入館可。(当日は本の貸出はできません。)
※子どもたちには、やさしく光る「紙ふうせんうさぎ」づくりを楽しんでいただきます。



○第1部 午後6時～「秋の夜のおはなし会」
大型紙芝居や絵本の読み聞かせ (定員：20組)

読み手：おはなしクラブいがぐり

○第2部 午後7時～「朗読のゆうべ」

対象者：中学生以上 (定員：50人)

古典を読むー芭蕉をふるさとのことばでー

朗読：岡本 栄 (伊賀市長)

【申込方法】 電話

【受付開始日】 10月13日(日) 午前9時～

【申込先・問い合わせ】

上野図書館 (月曜休館) ☎ 21-6868 FAX 21-8999