

男性料理教室「パートナーと自分にお料理を」

日 6月30日(火) 9時30分～12時
場 中央公民館調理実習室 定30人 費350円(材料費を含む)
申 往復はがきで住所、氏名、電話番号を食生活改善推進協議会津支部担当(〒514-0823 半田3251-66)へ
問 同担当(☎224-5943)

星と語ろう

日 7月4日(土) 19時30分～21時
場 津市青少年野外活動センター(神戸) 内 星、木星、土星、夏の星座の観察 ※悪天候の場合は天文工作 対 市内に在住の小中学生と保護者 定 先15家族 費1家族600円(3人まで)、1人増えるごとに300円追加
申 6月8日(月) 8時30分から直接窓口または電話で同センター(☎228-4025)へ

津市民サイクリング

日 7月19日(日) 9時～15時30分
場 久居体育館集合 内 久居体育館から松阪農業公園ベルファームまでのサイクリング 定50人 ※小学生以下は必ず保護者同伴 費1,000円
申 7月6日(月)までに所定の申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスでサカグチサイクル担当(〒514-1118 久居新町741、FAX255-2730)へ
問 同担当(☎090-4791-6252)

シャフルボードセミナー&第12回津大会

日 6月14日(日) 9時～16時 場 芸濃総合文化センター武道場 内 シャフルボードのセミナー(午前)と大会(午後) 対 中学生以上 定30人程度 費1,000円
申 6月7日(日)までに所定の申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスでシャフルボード

セミナー担当(〒514-0083 片田新町47-5 松本、FAX237-4560)へ
問 同担当(☎237-4560)

スコレ親力UP講座

子どものやる気にスイッチオン!
日 6月24日(水) 10時～11時30分
場 生涯学習センター4階中研修室(県総合文化センター内) 内 子どもの可能性を伸ばす言葉がけを学ぶ子育て講座 対 子育て中の保護者 定60人(託児20人) 費300円 ※託児料一人500円
申 電話でスコレ東海事務所(☎058-231-8892)へ

健康

薬を知る講座

日 6月14日(日) 10時～12時 場 津リージョンプラザ2階健康教室 内 丸林育世さん(ほほえみ柳山薬局薬剤師)による講演「高血圧、腎臓病の薬について 脳卒中を起こさないために」と、薬剤師による薬の効能の解説、個人相談など
問 津薬剤師会(☎255-4387)

三重県保険医協会 第42回定期総会記念講演会

日 6月21日(日) 14時～15時45分 場 津都ホテル(大門) 内 北川正恭さん(早稲田大学マニフェスト研究所顧問)による講演「地域自立の処方箋～気づきによる自己変革～」 定250人
問 三重県保険医協会(☎225-1071)

転倒予防教室

日 6月25日(木) 10時～11時30分
場 津センターパレス地下1階市民オープンステージ 内 講話「高齢者の交通安全」と転倒予防体操 ※要約筆記あり 対 市内に在住の60歳以上の人 定80人
問 津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)

「治癒力のある介護」セラピューティック・ケアミニ講座

オイルなどの薬剤や道具を使わず、着衣の上から、両手のぬくもりだけで行うケア方法の講座です。
日 6月28日(日) 13時30分～16時 場 アスト津5階研修室C 定18人 費1,000円 ※バスタオル2枚またはクッション、筆記用具を持参
申 6月25日(木)までにファクスで住所、氏名、電話番号を日本セラピューティック・ケア協会三重地区担当(FAX227-3569)へ
問 同担当(☎227-3569)

無料相談コーナー

司法書士による法律相談

日 6月17日(水) 13時30分～16時30分 場 津リージョンプラザ2階健康教室 内 相続、多重債務、金銭問題など 定 先8人
申 6月9日(火) 8時30分から電話で地域連携課(☎229-3105)へ

弁護士による法律相談

日 6月22日、7月27日いずれも月曜日 10時～12時、13時～15時 場 市本庁舎3階相談室 対 女性 定 先各日8人(予約優先、相談時間は1人30分以内)
申 6月16日(火) 8時30分から電話で男女共同参画室(☎229-3103)へ

カウンセラーによる相談(面談・電話相談)

専用電話☎229-3120

とき(毎月)	内容
第1～4火曜日 13時～18時	面談・電話相談(予約優先)
第3金曜日 18時～20時	電話相談(予約優先)

※祝・休日、年末年始を除く
内 夫婦・親子の関係、生き方の問題など
問 上記以外の時間は男女共同参画室(☎229-3103)