

イベント・講座

睡眠講座
「あなたの睡眠、大丈夫？」

なぜ眠くなるのか、何のために眠っているのかを考えたことはありますか？

睡眠は様々な生活習慣病と関連があることが分かっています。睡眠の仕組みを正しく知ること、自分の睡眠に自信をもちましょう。

睡眠の基礎知識の講座にプラスして睡眠と関係のある話を専門職が行います。

日時◆5月7日、14日、21日、

問 福祉センター
822317500
822311411

イベント・講座

新型コロナウイルス感染症対策により、広報かいた4月号掲載イベントなどが中止となる場合があります。最新の情報は町ホームページを確認してください。



募集

28日(全4回いずれも木曜日) 10時~11時30分
場所◆福祉センター2階講座室1
講師◆平野清子さん(上級睡眠健康指導士)
5月7日(木)アロマ(瀬尾智美さん(アロマセラピスト)アドバイザー)
5月14日(木)健康食品(尾畑奈々美さん(登録販売者))
5月21日(木)睡眠薬(寺西彩さん(薬剤師))
5月28日(木)腸内環境(福庭彩花さん(管理栄養士))

対象◆60歳以上の入会者
定員◆20人(先着順)
参加費◆1,000円(全4回分)
持ち物◆筆記用具
申し込み◆4月20日(月)~5月1日(金)(土・日曜日、祝日除く)までに参加費を添えて、福祉センターへ



健康

旧千葉家住宅 今月の一般公開日

毎月掲載 問 生涯学習課
822319217
822319256

座敷棟・庭園を公開します。
日時◆4月10日(金)~13日(月)10時~16時
場所◆旧千葉家住宅

春になり、だんだん暖かくなってきました。ウォーキングの季節です。

海田・船越歩こう会は海田町と安芸区の皆さんで結成されたウォーキンググループです。

町内や安芸区をはじめ、近隣を楽しくウォーキングをしています。一緒に歩く仲間を募集しています。あなたも仲間に加わりませんか？

年会費◆500円
活動日◆毎月第2・4水曜日(8・12月を除く)
申し込み◆参加を希望する人は電話で保健センターへ



問 保健センター
822314418
822310020

福祉・介護

図書館からのお知らせ

毎月掲載 問 図書館
822313215
822413315

4月の読書のテーマは「出会い」です。4月は、新たな出会いの多い月ですね。今月は新生活での人との出会い、旅先での出会いなど、「出会い」に関する本を展示しています。

図書館休館日◆毎週月曜日(祝日などの場合翌日)、4月30日(木)(図書整理日)



▲旧千葉家住宅

入場料◆無料(申込不要。直接表門から入場してください)

お知らせ

月日	4月11日(出)	4月25日(出)
場所	図書館	
時間	11時~	
費用	無料(自由参加)	
対象	幼児~低学年	
内容	「まほうのコップ」 「しっぽのはたらき」 ほか	「ともだちや」 「ともだちいっぱい」 ほか

ももたろつくんの
おはなし会

月日	4月3日(金)	4月17日(金)	5月1日(金)
場所	図書館	ひまわりプラザ	図書館
時間	10時30分~		
費用	無料(自由参加)		
対象	0~3歳児		
内容	「あさですよ!」 「がたんごとんがたんごとん」 ほか	「しろいかみ」 「ついておいで」 ほか	

赤ちゃんのためのおはなし会
ももちゃんくらぶ