

・ 調理室（調理台：3台） 208円

＝ 令和2年度 ヘルスアップうらかみ（健康相談会）のご案内 ＝

長崎市中央総合事務所地域福祉課（健康支援係）が、講座を企画・担当し、皆様の健康づくりを保健師や栄養士などの専門スタッフが応援します！

開催日	申込締切	内 容
1月21日（木）	1月14日（木）	栄養講話「丈夫な骨は食事から」 運動実技
2月18日（木）	2月10日（木）	計ってみよう！骨密度測定 運動実技
3月18日（木）	3月11日（木）	保健師講話 運動実技

- ※ 内容は、講師の都合で変更することがあります。
- ※ 会場：江平地区ふれあいセンター 3階 第1研修室（講堂 兼 軽スポーツ室）
- ※ 内容：健康相談、健康講話、室内運動、各種測定
- ※ 時間：14：00～15：30（開場：13：30）教室の開始前後に、保健師による個別相談を実施しています。 参加費：無 料 定員：25名
- ※ 申込みは、長崎市あじさいコールの電話（☎095-822-8888）で、「ヘルスアップ健康相談会の申込み」とお伝えください。
- ※ 運動実技の日は、運動しやすい服装で室内シューズ、飲み物、初回参加の日は、健診結果をご持参ください。

＝ 令和3年度の「学習グループ」の認定申請を受け付けます ＝

同じ学習目的のために集う5人以上の会員で組織されるグループの人たちが、当ふれあいセンター運営委員会に申請書類（認定申請書・会則・会員名簿等）を提出し、学習グループとしての認定を受けたら、他の一般のグループに優先して定期的に研修室や調理室を利用することができ、施設使用料も半額が減免されます。

◎ 認定申請の受付期間：令和3年1月15日（金）～同年2月10日（水）

（申請関係の書類は、2階の事務室で配布します。）

ふれあいセンターを営利目的で使用することはできません。学習グループは、入会金を徴収せず、講師謝礼金の額は、1時間4千円以内とされています。

- 1 学習グループの利用は、1回の利用につき2時間以内で、認定を受けた曜日及び時間帯について、月4回を限度とします。（4回を超えるときは、「一般扱い」となります。）
- 2 学習グループの利用曜日は、火曜日から土曜日までとし、日曜日は、原則として利用できません。なお、学習グループとして認定を受けた曜日及び時間帯であっても、市や自治会等の公的な行事に伴う利用がある場合は、そちらを優先させますので、ご了承をお願いいたします。