

エンジョイ・スポーツひかり2005 受講生募集



対象 18歳以上の健康な男女（原則として全日程参加できる人）

会場 総合体育館メインアリーナ

時間 10時～（約2時間程度）

定員 各30人（先着順）

持参物 運動のできる服装・運動靴（室内用）・タオル（卓球ラケットのない方はこちらで準備します。 ペンラケット）

参加費

卓球教室（全5回）1500円
インディアカ教室（全5回）1500円
いずれも光市スポーツ安全会加入金含む
申し込み・問合せ
総合体育館0833(72)9100

講座名	日時	内容	講座名	日時	内容
卓球教室 （光市卓球協会）	6月6日	卓球のルール、基本動作を学ぼう	インディアカ教室 （光市インディアカ協会）	6月1日	インディアカのルール、基本動作を学ぼう
	13日	基本動作の練習		8日	基本動作の練習
	20日	基本動作の応用		15日	基本動作の応用
	27日	さらに！ステップアップ！		22日	さらに！ステップアップ！
	7月4日	ゲームをしてみよう		29日	ゲームをしてみよう

「家族介護者教室」参加者募集

～在宅介護について学んでみましょう～

参加料 無料（材料費など実費負担していただく場合もあります。）

申し込み・問合せ

【各在宅介護支援センター】

- ・西部0833(72)8080
- ・東部0833(79)0777
- ・しまた0833(76)0076
- ・やまと苑0820(48)5588
- ・中核0833(74)3002

日時	会場	内容	講師
5月22日 9時～11時	光富士白苑 デイサービスセンター	介護方法を学んでみましょう 移動方法を学んでみましょう 介護用品を上手に利用しましょう	西部在宅介護支援センター職員
6月27日 10時～12時	あいぱーく光 健診ホール・口腔保健室 （使用中の歯ブラシ持参）	口腔ケアを学んでみましょう お口を清潔にしましょう 義歯のお手入れ方法を学びましょう	東部在宅介護支援センター職員 光市健康増進課 歯科衛生士
7月19日 10時～12時	大和保健センター	介護方法を学んでみましょう 上手な排泄介助を学びましょう 上手におむつを利用しましょう	やまと苑在宅介護支援センター職員



表紙写真の紹介

子どもたちをすこやかに育てるために

5月は児童福祉月間。それに先立ち、市内の保育園では、親子でふれあう催しが行われました。4月23日、松原保育園では親子遠足。外でからだを動かしながら、親子で楽しい時間を過ごし、子どもたちもご機嫌です。また、東光保育園と野原保育園ではミニ運動会が行われ、元気な声や楽しそうな笑い声があちこちであがっていました。そんな子どもたちの笑顔があふれるまちを、みんなで創っていききたいですね。