## <sup>令和5年度</sup> はしまシティカレッジ講座

回覧

はしまシティカレッジ認定講師による講座です。各講座1回から申し込み可能です。

## コミュニケーション力強化講座 講師: 岸本 雅樹

#### 人と話が合わない そんなことありませんか?



# 少し意識するだけで コミュニケーションは 円滑になります!

#### ■講座概要(各回共通)

- ①自分理解
  - ・簡単な質問に答えて自分の 特徴を理解します
- ②好意的な傾聴方法
  - ・ロールプレイを交えながら 「聴く」大切さを習得します

### この講座では コミュニケーションのポイントを短時間で習得できます

■開催日程

第1回:10月25日(水) 14:00-15:30 第2回:11月22日(水) 14:00-15:30

■場 所 不二羽島文化センター301会議室

- ■対 象 一般
- ■定 員 各回20名
- ■持ち物 筆記用具
- ■費 用 各回200円

## 歯科医師が教える歯と健康の豆知識講座

意外と見落とされがちなお口の健康。全身の健康はお口から始まります。 歯科医院ではなかなか聞けない歯の健康について解説します。

#### 第1回10月18日(水)

今日からできる <mark>認知症</mark>にならないためのお口づくり

歯周病が認知症になる原因に!? 歯の健康と認知症の最新情報と一緒に解 説します。さらに認知症予防の口腔ケア を知ってもらい今日から

実践できるトレーニング を伝授します。

持ち物:手鏡



#### 第2回 | | 月 | 5日(水)

歯科医院では教えてもらえない!? 歯磨き粉のヒミツ

何気なく使っている歯磨き粉をじっくり

見たことはありますか? そんな歯磨き粉について

徹底解説!歯科医院では

聞けないお話もしていきます。

持ち物:現在使っている歯磨き粉 (パッケージのみでもOK)

【会場】不二羽島文化センター301会議室

【時間】14時~15時30分

【対象】一般 【定員】各回20名

【費用】各回500円

(参加費200円+ケア用品300円)

【講師】立木 千恵(歯科医師)

【お問い合わせ】羽島市 市民協働部 生涯学習課 〒501-6292 羽島市竹鼻町55 TEL 058-392-1111 FAX 058-394-0025 E-Mail gakushu@city.hashima.lg.jp 提供いただいた個人情報は、本講座の運営、情報提供のみに利用し適正に管理します。

裏面へ つづく

## 産後ケア 育児に必要な体力・絆づくり講座

心と身体はつながっている。

出産後に不安定になっている心と身体に向き合い、

音楽にあわせて楽しく有酸素運動。今しかないお子様との時間 を大切に、毎日を楽しく過ごすための体力をつけましょう。



▶日時:①10月12日(木),②11月16日(木) 10:00~11:30

◆会場: 不二羽島文化センター 302和室

◆費用:各回700円(参加費200円,ボールレンタル+マッサージオイル代500円)

◆持物:動きやすい服装(ジーパン,スカート不可),水分,バスタオル,ヨガマット

◆対象:生後2~10か月のお子様とママorパパ

出産したら、産後ケア、ベビー マッサージが当たり前の世の中へ

## 音楽脳トレ運動講座

歌って考えて動いて 楽笑力

できるが増える



楽しむことを一番大切に

考えながらする活動

◆定員:各回10組20名

懐かしい歌

心身ともに健康でいる為に

リズム運動 ドレミで体操 簡単な楽器の演奏

第1回 10月30日(月) 第2回 11月27日 (月)









[会場] 竹鼻コミュニティーセンター

[時間] 14時~15時30分

[対象] 一般 [定員] 各回20名

[内容] 音楽療法、リトミック

[持ち物] 参加費 各回200円 笑顔と飲み物をお持ちください。 動きやすい服装でお越しください。

「リトミック講師】 加藤 由実

各講座(回)とも応募が10名未満の場合は開催中止。(中止は申込者にメール等で連絡) 受講決定者には受付締切日以降に受講ハガキを郵送。(応募多数の場合は抽選)

【受付締切日】

【受付開始日】8月21日(月)

| 必要事項:住所、氏名、年齢、電話番号、受講希望の講座(回)

10月講座: 9月25日(月) 11月講座:10月25日(水) 申込フォーム、メール、電話、FAX、窓口