

スマホ教室参加者募集 (貸出スマホあります)

豊前・上毛シルバー人材センターでは、スマホ初心者で高齢者の方を対象にスマホ教室を開催します。

- 日時** 9月21日(木)
 - ①午前の部 10:00~12:00 初心者対象スマホの使い方
 - ②午後の部 13:00~15:00 LINEの使い方
- 会場** 豊前・上毛シルバー人材センター豊前事務所 2階会議室
- 対象者** 高齢者の方なら誰でも参加可能
- 定員** 各15名(先着順)
- 参加費** 無料
- 講師** ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

●申し込み・問い合わせ先 (公社)豊前・上毛シルバー人材センター TEL 83-0677(尾澤)



職業訓練講座の開講のお知らせ

【ガス溶接技能講習】

- 訓練期間 10月12日(木)~13日(金)
- 費用 7,330円
※別途テキスト代 880円
- 定員 20名

【エクセル基礎】

- 訓練期間 9月20日(水)~10月2日(月)
(月・水・金曜日開講 計6回)
- 費用 受講料 8,370円
※別途テキスト代 2,640円
- 定員 20名

【エクセル応用】

- 訓練期間 10月4日(水)~18日(水)
(月・水・金曜日開講 計6回)
- 費用 受講料 8,370円
※別途テキスト代 2,640円
- 定員 20名

■場 所 豊前地域職業訓練センター

●申し込み・問い合わせ先
豊前地域職業訓練センター
TEL 82-1511
<https://www.buzen-vtc.com>



令和5年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

■内 容 帯とペットボトルで作る花入れ
裁縫道具、帯(30cmほど)、500~600mlのペットボトル(1本)をご準備ください。
帯は準備できる方のみご持参ください。

■日 時 10月13日(金)10:00~12:00
■場 所 豊前市外二町清掃センター
(豊前市大字八屋322-45)

■募集人数 10名
■受講料 無料
■申込期間 9月4日(月)~29日(金)
※土、日、祝日を除く

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

福岡県移住・就業マッチングサイトに 求人情報を掲載しませんか？

福岡県移住・就業マッチングサイトは、福岡県が国の地方創生推進交付金を活用して運営する、就業マッチングサイトです。県内の成長産業分野等の企業様の求人情報を掲載し、福岡県移住支援事業との連携により、三大都市圏(東京圏、名古屋圏、大阪圏)から県内への移住を促進します。

福岡県内に事業所のある企業様の求人情報を募っております。※利用無料

●問い合わせ先
福岡県移住・就業マッチングサイト運営事務局
(受託業者:株式会社アソウ・ヒューマニーセンター事業開発部内)
TEL 092-733-8293 <https://fukuokaken-iju.jp/>
E-mail:fukuoka-iju@ahc-net.co.jp

令和5年度上毛町生涯学習講座シリーズ 「健康づくり講座」

健康な生活を過ごせるようにフレイル予防や栄養管理、体づくりなど総合的に健康に関することを学ぶ講座です。

フレイル予防と健康づくり (運動・栄養・社会参加と認知症・介護予防)



	日時	内容	場所	講師
第1回	10月10日(火) 14:00~16:00	フレイルってなに? 「心身の状況を楽しくチェック」 フレイル(虚弱)とは年をとって心身の活力が低下した状態のことです。フレイルチェックで心身の状況を知り、一人ひとりに合った改善方法を見つけしていきます。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町長寿福祉課 ・包括支援センター ・フレイルサポーター
第2回	10月17日(火) 14:00~16:00	栄養管理「元気に長生きするための栄養のお話」 元気に長生きするためには、栄養バランスの良い食事が大切です。ご自身の食生活を振り返りながら、おいしく健康を保つことができる食生活のポイントについて一緒に考えてみましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町子ども未来課
第3回	10月25日(水) 14:00~16:00	ノルディックウォーク教室 2本のポールを使い、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく認知予防などが期待されています。	大池公園周辺	・上毛町長寿福祉課 ・中川晋吾氏、赤尾圭太氏 ノルディックウォーク 公認指導員 (鍼灸・柔道整復師)
第4回	10月31日(火) 14:00~16:00	笑いヨガ体操とまとめ 笑う体操で免疫力を上げて健康な体をつくりましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・林 政人氏 総合型地域スポーツ クラブよろうや 代表

対象者 町内在住の健康に関心がある方 **定員** 20名程度

持ち物 タオル(第1・4回目に体操を行う際に使用)、水分補給できるもの

受講料 第3回目ノルディックウォーク教室で使用するポールをお持ちでない方は、第1回目の講座の際にポールレンタル料650円程度を徴収します。

申込期間 9月11日(月)~27日(水)まで

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口に提出してください。
※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富及び唐原コミュニティセンターの窓口に設置しています。

■主 催 上毛町中央公民館
■共 催 上毛町教育委員会、上毛町子ども未来課、上毛町長寿福祉課

※第3回目ノルディックウォークについて、雨天の場合は上毛町立体育館に会場を変更して実施します。

会場が変更となる場合は当日の午前9時までに長寿福祉課より電話にてご連絡します。

※新型コロナウイルス感染状況により変更や中止となる場合があります。

※講座の様子を町広報誌へ掲載いたしますことをあらかじめご了承ください。

●申し込み・問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線240)

