

仁保だより



平成25年5月15日号 発行：仁保地域交流センター活動推進委員会
TEL：929-0105 HP：<http://www.nihoweb.com/>

仁保幼保小合同大運動会のご案内

仁保幼稚園が仁保こども園（幼稚園・保育園）になって初めての幼保小合同運動会となります。どなたでもご覧いただけますので、ぜひお越しください！

日時 5月26日（日） 9：00～15：00
（雨天中止の時は、27日に順延）
場所 仁保小学校グラウンド
駐車場 KDDI大駐車場をご利用ください



パソコン講座のご案内

今回の内容は「医療費明細書の作成実習」です。パソコンを使って簡単に出来る医療費明細書の作成方法を学びます。特に確定申告で医療費控除を受けようとされる方におすすめの講座となっています。

日頃から医療費を払った際にパソコンに入力しておけば確定申告の時期に面倒な書類を作る手間が省けます。この機会にぜひご受講ください。

日時 6月11日（火）、18日（火） 10：00～12：00
場所 交流センター2F 研修室2
定員 12名（先着順）
受講料 2,300円/2回
持参物 パソコン、医療費明細書
申込み 交流センター（929-0105）



チャレンジデー開催日に「健康づくり体操教室」を行います!!

前号でご案内しましたが、5月29日（水）に健康づくり体操教室を開催します。第1部が10時半～12時（仁保ホール）、第2部が14時～15時半（仁保中学校体育館）となっております。まだ人数に空きがありますので、ぜひご参加ください！

申込み 交流センター（929-0105） ※詳しくは前号の仁保だよりをご覧ください

無料相談

健康相談・介護予防相談のご案内

「健診結果の見方が分からない」「体重を減らしたいが何から始めればよいか分からない」など、お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

日時 5月16日(木) 10:00~11:30
場所 交流センター2階 研修室2
内容 血圧測定、体脂肪測定、尿検査
問合せ 市保健センター (921-2666)



四季の森の草刈りにご参加ください!!

四季の森の草刈りにお手伝い(ボランティア)いただける方を募集します。この活動は仁保自治会が中心となって自然環境を保全するために毎年行なっているものです。

この草刈りにご参加・ご協力いただける方は、5月31日(金)までに仁保自治会事務局(929-0125)にご連絡ください。(保険加入のため、必ず事前にご連絡ください)

日時 6月9日(日) 8:30~(2時間程度)
集合場所 仁保上郷四季の森
持参物 草刈り機、軍手



普通救命講習会を開催しました

5月7日(火)、交流センターで普通救命講習会を開催しました。当日は16名が参加し、市消防本部の職員から心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)やAEDの使用方法を学びました。また講義の後、人形を使った実技も行われました。

参加者から「講習を受けておくのと、受けておかないとでは、もしその場に居合わせた時の落ち着きが違うと思うので受講して良かった」と声がありました。

なお、毎月第3日曜日に市消防本部主催で普通救命講習会を開催していますので、この機会を利用してご受講ください。(問合せ:消防本部救急救助課(932-2604))



図書コーナーに新刊入荷!! ぜひご利用ください

- ・色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年 / 村上春樹
- ・わりなき恋 / 岸恵子
- ・雑誌(オレンジページ、ESSE、毎日が発見、クロワッサン 今年度より定期購読) など