

健康

■ 元気づくり講座

いずれも9時30分～11時30分

とき	内容	ところ
7月6日(出)	歩き方チェック!正しいウォーキング	津市青少年野外活動センター
7月20日(出)	きちんと体操!正しいラジオ体操	
8月3日(出)	きちんとメイク!・マジックに挑戦!(選択制)	津リージョンプラザ

申各講座とも、開催日の2週間前までに申込用紙に必要事項を記入し、ファクスまたはEメールで津市スポーツ・レクリエーション協会事務局(スポーツ振興課内、FAX229-3247、✉sporec_tsu@yahoo.co.jp)へ
問事務局(☎229-3254)

■ こころの市民公開講座(無料)

日 6月29日(土)13時30分～16時45分 場 県男女共同参画センター「フレンテみえ」多目的ホール(県総合文化センター内) 内 「一人で悩まない～こころの相談が気軽にできたら」をテーマに、シンポジウムと医師による「心の健康と予防」についての講演 定 380人

申 電話またはファクスで氏名、電話番号を県こころの医療センター(☎235-2125、FAX235-2135)へ

■ 三重県医師会健康教育講演会(無料)

日 7月4日(木)14時～16時 場 三重県医師会館(桜橋二丁目) 内 「がん」をテーマに、緩和ケア・がん予防と食事についての講演、健康体操、栄養相談など
問 同医師会事務局(☎228-3822)

■ 薬を知る講演会(無料)

日 7月7日(日)10時～12時 場

津リージョンプラザ2階健康教室 内 「不眠や不安、落ち込んだ時に飲む薬～安定剤、抗不安薬、睡眠薬、抗うつ薬について～」をテーマに、薬剤師による薬の効能などの解説と個人相談など
問 津薬剤師会(☎255-4387)

■ 住民健康講座(無料)

日 7月11日(木)14時～15時 場 久居公民館 内 天野昌子さん(天野医院副院長、歯科医師)による講演「歯の健康について～矯正治療～」

問 久居一志地区医師会(☎255-3155)

■ 認知症予防教室(無料)

日 7月12日(金)10時～11時30分 場 津センターパレス3階津市社会福祉協議会第1会議室 内 介護予防レクリエーション「体を動かそう」と手描きカレンダー作り 対 市内に在住の60歳以上の人 定 20人

申 6月28日(金)から津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

■ 転倒予防教室(無料)

日 7月18日(木)10時～11時30分 場 津センターパレス地下1階市民オープンステージ 内 「夏の体調管理」の講話と転倒予防体操 ※要約筆記あり 対 市内に在住の60歳以上の人 定 80人
申 7月4日(木)から津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

■ 家族介護教室(無料)

日 7月19日(金)10時～11時30分 場 津センターパレス3階津市社会福祉協議会第1会議室 内 理学療法士が教えてくれる楽しく介護!! 対 市内に在住の60歳以上の人 定 20人
申 7月5日(金)から津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ



無料相談コーナー

7月の行政相談・市政相談

内 国や市などの行政に関する苦情や要望

とき(7月)	ところ
2日(火) 9時～12時	アスト津4階 会議室3
8日(月) 13時～16時	ポルタひさい3階 多目的研修室A
12日(金) 9時～12時	河芸ほほえみセンター2階 ケース会議室
18日(木) 13時30分～15時	グリーンハウス美杉2階 小研修室
22日(月) 9時～12時	とことめの里一志 会議室

問 三重行政評価事務所(☎227-6661)

子どもの人権110番

相談電話0120-007-110

日 6月24日(月)～28日(金)8時30分～19時、29日(土)・30日(日)10時～17時 内 子どもの人権に関すること

問 津地方法務局人権擁護課(☎228-4193)

人権擁護委員による人権相談(無料・秘密厳守)

内 いじめ、虐待、セクハラ、近隣関係など

■ 特設人権相談所

とき(7月)	ところ
1日(月) 9時30分～11時30分	久居総合福祉会館2階 談話室
18日(木) 13時～16時(受け付け15時まで)	津センターパレス3階 津市社会福祉協議会 相談室
18日(木) 13時30分～15時	グリーンハウス美杉2階 小研修室
30日(火) 9時～11時30分	河芸ほほえみセンター2階 福祉団体活動支援室

問 津人権擁護委員協議会津地区委員会(☎228-4193)

■ 常設人権相談所

日 毎週月～金曜日8時30分～17時15分 ※祝・休日、年末年始を除く 場 津地方法務局人権擁護課(丸之内)

問 同課(☎0570-003-110)