

## 在職者向け職業訓練

### ①メタバース初級コース

と き 10月3日(火)、4日(水)  
9:00 ~ 16:00

申込期限 9月14日(木)12:00

### ②Jw\_CAD 基本コース

と き 10月14日(土)、21日(土)  
9:00 ~ 16:00

申込期限 9月28日(木)12:00

—①・②共通—

定 員 各10人(申込多数の場合は抽選)

受講料 4,700円

その他 詳細は、上越テクノスクールのホームページに掲載の募集案内をご確認ください。



申込・問合せ先 県立上越テクノスクール ☎025-545-2190



## 健康・福祉

### 10月から開始

### 新型コロナワクチン秋開始接種

対 象 初回接種が完了した生後6か月以上の全ての方

接種期間 10月2日(月)～令和6年3月31日(日)(予定)

使用ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

接種券発送 9月19日以降、次のとおり送付予定です。

①春開始接種の対象外の方(生後6か月～64歳で高齢の方から発送)

②春開始接種で接種してから3か月が経過した方

※未使用の接種券がある方には、接種券を送付しません。お手元にある接種券をご利用ください。

予約受付 接種券が届いた時点から予約を受け付けます。

その他 内容は変更となる場合があります。詳細は、接種券に同封の資料や広報いといけみ等でお知らせします。

春開始接種は、8月末終了としていましたが、9月19日(火)まで延長されました。接種希望の方は、お早めにご検討ください。

問 合 先 新型コロナウイルスワクチン接種推進室  
☎552-1511

## 認知症介護家族の相談会

と き 9月2日(土)13:30～15:00

と ころ こころの総合ケアセンター

内 容 介護に関する日ごろの悩み等を話し合い、保健師や「認知症の人と家族の会」会員が助言します。

問 合 先 福祉事務所 地域包括ケア係 ☎552-1511

## 骨密度・物忘れチェック相談会(9月)



と き		と ころ
6日(水)	9:30～11:00	青海地区公民館
7日(木)		糸魚川地区公民館

その他 健康ポイントラリー対象事業です。

問 合 先 健康増進課 保健係 ☎552-1511

## 水中運動教室



と き ◆昼コース(全14回)

①9月6日～12月6日 毎週水曜日  
10:10～11:40

②9月7日～12月14日 毎週木曜日  
13:00～14:30

◆夜コース(全14回)

③9月7日～12月14日 毎週木曜日  
19:00～20:30

と ころ 糸魚川クアリゾートプール(ひすいの湯)

内 容 膝や腰に負担がかからない水中運動

講 師 レインボー水中体操認定指導員

定 員 各コース30人(申込順)

申込期間 8月28日(月)～9月5日(火)

参加費 4,200円(プール使用料は別途参加者負担)

その他 ・通院中の方は、主治医から水中運動の許可を取ってください。  
・健康ポイントラリー対象事業です。

申込・問合せ先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

## 初めての点字体験

## 点字入門 点字で名前をうってみよう

と き 9月30日(土)13:30～15:00

と ころ ビーチホールまがたま

参加費 無料

申込期限 9月27日(水)

申込・問合せ先 社会福祉協議会 ☎552-7700

催し

スポーツ

公民館

健康・福祉

その他

カレンダー