

[illegible]

いきいき健康講座【第3回】 膝の疼痛予防のための足、体幹の鍛え方

7月22日(火)に道祖 悟史 様を講師に迎え、「膝の疼痛予防のための、足・体幹の鍛え方」というテーマで講座を開催しました。年齢を重ねると痛くなるのが「膝」。初めはそんなに痛くなくても慢性化し、腰などに痛みが移ることも……。膝を守る2つの方法として「体重をふやさないこと」「筋肉をつけること」を挙げ、その対策として家で少しの時間に簡単にできる運動を教えてくださいました。



高泊あいあい(教養)講座【第4回】

空き家セミナー



7月24日(木)に、弁護士の岡田 卓司 様と宅地建物取引士の二木 隆行 様をお迎えしての空き家セミナーを開催しました。令和6年4月から登記に関する法律ができていますのをご存じですか？ 私たちが住んでいる高泊地区も空き家が増加しています。

第1部「相続について」では、空き家を放置しておくとな法的責任を問われるリスクや不法侵入といったリスクについての説明や所有者になった場合の対応といった説明が、第2部「不動産売買について」では不動産売買の流れや売する場合の準備などの説明がありました。質疑応答の時間では参加者の皆さんから多くの質問があり、一つ一つ丁寧に答えていただきました。



高泊地域交流センター関係 8・9月の講座やイベントのお知らせ



8月	1日(金)	高泊地区運営協議会(人材育成部会 18時～)
	3日(日)	夏休み子ども教室「木工教室」
	5日(火)	夏休み子ども教室「お助け自由研究」
	6日(水)	高泊地区運営協議会(地域振興部会 18時30分～)
	8日(金)	夏休み子ども教室「eスポーツ体験」 高泊地区運営協議会(運営委員会 18時～)
	9日(土)	夏休み子ども教室「防災クッキングbyおのだTKC」
	21日(木)	人権講座(外国人問題) 「英語じゃなくて大丈夫！外国の方と「優しい日本語」でつながろう」
	26日(火)	いきいき健康講座【第4回】「優しいヨガ」
	27日(水)	夏休み子ども教室「生涯学習クラブ体験(卓球)」
9月	2日(火)	高泊すまいるセミナー「フラワーアレンジメント」
	11日(木)	人権講座(ハンセン病問題)「人権を尊重するために～ハンセン病問題を中心に～」
	18日(木)	オンラインヨガ【第1回】 *対面でのヨガが基本ですが、オンラインで自宅にいても参加することができます。
	28日(日)	たかとまり週末倶楽部【第3回】「多肉植物の寄せ植え」
	30日(火)	防災講座「避難生活を快適に～パッキング～」

8月の平日の午後(お盆の期間は除く)は17時までスタディールームを開設しています。学生対象ですが、一般の方でも、読書などにご利用ください。



*8月・9月の人権講座は、高泊地域交流センターをオンライン会場として市の人権講座を行います。