

### 借楽荘介護体験講座

① 久喜市独自の高齢者福祉サービス

日時 11月14日(土) 10時～12時  
② 身体のしくみと褥瘡(床ずれ)のしくみ

日時 11月14日(土) 13時～15時  
講師 小岩淳也さん(モルテン営業本部)

③ 高齢者の食事作りとレシピ  
日時 11月28日(土) 10時～12時

④ 借楽荘支援員プチ体験①  
日時 11月28日(土) 13時～15時

⑤ 借楽荘支援員プチ体験②  
日時 12月5日(土) 10時～12時

⑥ 実際に地域に出掛ける車椅子体験  
日時 12月5日(土) 13時～15時

【1～6共通】  
場所 借楽荘介護者教育室(上清久930)

対象 市内在住の中学生以上で高齢者福祉や介護に関心のある方

定員 各12人(超えた場合抽選)

費用 無料(施設の食事を希望する方は309円)

申込期限 各開催日の3日前

申込み・問合せ 借楽荘 ☎ 21・0307

### 鶴寿荘体験講座

日時 11月21日(土) ①10時～13時 ②13時～15時

場所 鶴寿荘介護老人福祉施設(北青柳1364)

内容 ①認知症サポーター養成講座、介護者体験談、介護食(常食・きざみ食・みじん食・ミキサー食・ソフト食)の試食 ②車いす講習、施設見学

※12時の介護食の試食からの見学

参加も可

定員 各20人(超えた場合抽選)

費用 無料(施設の食事を希望する方は350円)

申込期限 11月16日(月)

申込み・問合せ 鶴寿荘 ☎ 23・6288

### ひとり親家庭の親等のパソコン教室

日程 11月24日(火)～26日(木) 全3回 各10時～16時

場所 わかばコミュニティルーム(鶴ヶ島市大字藤金845の1)

内容 仕事に役立つパソコン講座&就業支援セミナー(ワードかエクセルを選択)

対象 ひとり親家庭の親または寡婦

定員 20人(超えた場合抽選)

費用 無料

主催 (公財) 埼玉県母子寡婦福祉連合会

申込期限 11月11日(水) 必着  
申込方法・問合せ 往復はがき

き(一人一葉)またはEメールで、「パソコン教室(第6回)」・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、同連合会(〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6の5/県浦和合同庁舎内) ☎048-822-1951 / Eメール info@saiboren.or.jp) へ



### 栗橋B&G海洋センター

☎52・5510

◆健康づくり教室(生活筋力向上ゆっくりプログラム)

日程 11月17日・24日、12月1日・15日・22日 各火曜日 11時～12時

場所 第2体育室

定員 各20人(当日会場先着順)

費用 各300円

持物 運動のできる服装、タオル、飲み物

### しみん農園

◆農業者トレーニングセンター

◆シフォンケーキ作り教室

日時 12月10日(木) 9時30分～12時30分

内容 埼玉県産の米粉を使つたシフォンケーキ作り

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 12人(申込順)

費用 400円

持物 エプロン、三角さん、ふきん、容器、筆記用具

申込開始 11月10日(火) 12時30分

申込方法・問合せ 電話で、菖蒲総合支所環境経済課(内線270)へ

※参加者が5人に満たない場合は、中止します。

### いきいき温泉久喜

☎22・7933

◆健康体操

日時 11月17日(火) 13時～14時

内容 「サプナ21健康体操久喜」による健康体操

◆健康相談

日時 11月18日(水) 13時30分～15時

内容 保健師による血圧測定・尿検査・健康相談

◆いきいき温泉まつり

日時 11月19日(木) 10時～15時

内容 利用者によるカラオケ発表会など

◆パドル健康体操

日時 11月25日(水) 10時～11時

内容 パドルという道具を使った健康体操

講師 小林靖子さん

※各催しは、60歳以上の方が参加できます。