

## 健康リズム体操 初心者講習会

ストレッチ体操や音楽に合わせて簡単に楽しいリズム体操を一緒にやってみませんか。

日程 ①11月22日(木)・29日(木)  
②11月30日(金)、12月7日(金)  
各10時15分～11時45分

場所 ①鷺宮西コミュニティセンター(おとり) ②鷺宮東コミュニティセンター(さくら)

対象 どなたでも

費用 無料

持物 上履き、運動のできる服装、タオル、飲み物

主催 鷺宮健康リズム体操連盟

申込み・問合せ 同連盟 野中 58・2156 / 古川 58・3189

## 健康スポーツ吹き矢 体験教室

日時 12月5日(水) 午前の部 9時～11時 / 午後の部 13時～15時

場所 総合第1体育館多目的ホール

対象 市内在住のスポーツ吹き矢初心者

定員 各15人(申込順)

申込期間 11月11日(日)～25日(日)

申込方法・問合せ はがきまたはFAXで、住所・氏名・希望時間帯・電話番号を明記

の上、久喜吹き矢クラブ 菅原(〒346-0007 久喜市久喜北2の16の14) ☎ & FAX 22・8617) へ

## ママのリフレッシュ講座

パンのクリスマスリース作り

日時 11月28日(水) ①10時～11時30分 ②10時30分～12時

場所 鷺宮公民館調理室

対象 市内在住で子育て中の保護者

定員 各6人(申込順)

費用 350円

※託児有り(無料)

持物 エプロン、三角きんその他 クリスマスリースは食べられません、長期保存できます。

申込期間 11月12日(月)～14日(水) 10時～12時

申込み・問合せ 子育てネットワーク「ハッピー！」イベント専用電話 ☎080・6673・6204

※この講座は市と子育てネットワーク「ハッピー！」の協働事業により実施します。

## 犬のしつけ方教室

生活に潤いを与えてくれるはずの犬も、しつけ方や飼育方法によってはトラブルの原因ともなりかねません。この教室で犬を飼うための正しい知識とマナーを身に付けましょう。

日時 11月23日(祝) 10時～11時30分

場所 菖蒲総合支所正面玄関前 講師 小佐野恵司さん(小佐野愛犬警察犬訓練所代表)

対象 市内在住者

※犬の同伴可

定員 10人(申込順)

費用 無料

申込開始 11月12日(月)

申込み・問合せ 菖蒲総合支所環境経済課(内線250)

## 障がい者パソコン講座



日程 ①視覚障がい者「入門コースI」&「入門コースII」  
11月20日・27日、12月4日・11日 各火曜日 全4回 13時～16時 ②上肢機能障がい者「入門コースI」&「入門コースII」 11月17日、12月1日・8日・15日 各土曜日 全4回 13時～16時

場所 ふれあいセンター久喜 2階パソコン室

対象 市内在住の18歳以上の重度視覚障がい者・重度上肢機能障がい者(ただし、自力で参加できる方)

※「入門コースI」は初めてパソコンに触れる方、「入門コースII」は少しだけパソコンを体験したことのある方

定員 ①②とも各3人(超えた場合抽選)

費用 テキスト代実費負担

申込期限 11月13日(火)

申込方法・問合せ 電話で、障がい者福祉課障がい者福祉係(内線3242) へ

その他 受講の可否については、直接本人に通知します。

## ひとり親家庭の母等のパソコン教室

ひとり親家庭の母等の自立促進に向け、パソコン教室を開催します。

就業に必要な技能を習得し、就職活動を充実させませんか。

日程 12月15日(土)・16日(日) 全2回 各10時～16時

場所 WithYouさいたま(埼玉県男女共同参画推進センター/さいたま市中央区新都心2の2)

内容 パワーポイント入門

対象 ひとり親家庭の母または寡婦

定員 25人(超えた場合抽選)

費用 無料

申込期限 12月3日(月) 必着

申込方法・問合せ 往復はがき(一人一葉)に「パソコン教室(第6回休日コース)」。郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、(財)埼玉県母子寡婦福祉連合会(〒330-0843 さいたま市大宮区吉敷町1の124 埼玉県大宮合同庁舎内) ☎048・645・7886) へ

## 普通救命講習

大切な命! あなたの力で応急手当に関する知識と技術をこの機会に習得してみませんか。市民が行う応急処置として、AED(自動体外式除細動器)が使用できます。

日時 11月25日(日) 9時～12時

場所 栗橋文化会館(イリス) 第1会議室

対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者

定員 30人(申込順)

※定員に満たない場合、当日申し込みも可

費用 無料

申込開始 11月11日(日) 9時

申込方法・問合せ 直接または電話で、久喜地区消防組合久喜消防署栗橋分署(☎52・2119) へ

※講習終了後、「普通救命講習修了証」を交付します。

