

**一般介護予防事業の新メニュー
第3回「元気パワー」を注入しよう!**

日程 12月20日・27日、平成30年1月10日・17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日、3月7日・14日 各水曜日 全12回 ①9時30分～11時30分 ②13時30分～15時30分(送迎時間は含まない)
場所 いきいきステーション(青葉)
内容 ストレッチや器械運動などを行い、筋力アップを目指します。3か月で自立した生活が送れるよう支援します。送迎付き。
対象 65歳以上の市内在住者で、次のすべてに該当する方15分間続けて歩けなくなった/この半年でつまづく回数が多くなった/転ぶのが怖くなり外出する機会が減った/医師から運動を勧められている
※7月・9月の同講座に参加された方はご遠慮下さい。
定員 15人(申込順)
持物 運動のできる服装、上履き、水分、汗拭きタオル、眼鏡(必要な方)
申込開始 11月28日(火)～12月11日(月)
申込方法・問合せ 直接または電話で、介護福祉課地域包括支援係(内線3276)へ

健口教室

日程 12月18日、平成30年1月29日、2月26日 各月曜日 全3回 13時30分～15時30分
場所 栗橋総合支所2階第3会議室
内容 お口の健康チェック、ケアの仕方、噛む力・飲み込む力を維持するための口腔体操の実践、講話等
対象 65歳以上の市内在住者
定員 12人(申込順)
持物 筆記用具
申込開始 11月17日(金)
申込方法・問合せ 直接または電話で、栗橋総合支所福祉課(内線234)へ

シニアのための面接対策セミナー&合同企業面接会

日時 平成30年1月23日(火) 受け付け12時/面接対策セミナー:12時30分/13時10分/企業説明会:13時10分/14時/合同企業面接会:14時/16時
場所 中央公民館1階大集会室
対象 原則60歳以上のシニア
定員 50人(申込順)
持物 面接に準ずる服装、筆記用具(履歴書の持参をお勧めします)
参加企業 10社(決定後、ホームページでお知らせ)
申込開始 12月1日(金)
申込方法・問合せ 電話で、

子育てセミナー

日時 12月20日(水) 10時～11時30分
場所 鷲宮東コミュニティセンター(さくら) ボランティアアビュロー
内容 親も子も喜ぶほめ方叱り方
講師 栗原光枝さん
対象 小学生までの子どもの保護者
費用 200円(資料代)
申込開始 11月27日(月)
問合せ 家庭倫理の会久喜市富田 ☎080・4665・6501

NPO法人スポーツコミュニティ久喜東

◆1 ジュニアサッカー体験教室
日時 12月6日(水) 受け付け16時45分/17時10分(1時間30分程度)
※予備日(12月13日(水))も雨天の場合は受け付けのみ
場所 青葉公園グラウンド
講師 当クラブ専任指導員
対象 幼稚園年長/小学6年生
定員 15人(申込順)
持物 サッカーボール4号球

◆2 ジュニア陸上体験教室

日程 12月7日(木)・14日(木) 受け付け16時45分/17時(1時間30分程度)
場所 毎日興業アリーナ久喜
講師 毎日興業アリーナ久喜
対象 小学3～6年生
定員 15人(申込順)
持物 上履き

◆3 キッズダンス体験スクール

日程 12月8日(金)・15日(金) 受け付け17時/17時30分(1時間30分程度)
場所 毎日興業アリーナ久喜
講師 三浦祐佳さん(タロイツダンスアート代表)
対象 小学3年生/中学生
定員 15人(申込順)
持物 上履き

◆4 ヨガ体験教室(火曜日)

日程 12月5日・12日 受け付け14時30分/15時(1時間程度)
場所 地域交流センター
講師 樋口八千代さん
対象 20歳以上
定員 10人(申込順)
費用 500円
持物 ヨガマット

◆5 ヨガ体験教室(木曜日)

日程 12月7日・14日 受け付け9時30分/10時(1時間30分程度)

場所 地域交流センター
講師 古川美由紀さん
対象 20歳以上
定員 10人(申込順)
費用 500円
持物 ヨガマット

【共通】

申込期間 11月28日(火)～各開催日の前日
申込方法・問合せ 電話またはEメールで、住所・氏名・学年・連絡先を明記の上、同会 松本 ☎090・6516・7353 火/金曜日の10時～16時/Eメール 943@yhb.ne.jp へ

人権週間記念行事

日時 12月10日(日) 第一部 13時～14時40分/第二部 15時～16時30分
場所 さいたま市産業文化センター
内容 第一部 平成29年度全国中学生人権作文コンテスト 埼玉県大会表彰式/第二部 講演会「共に生きる社会/障がい者によりそう、平等社会への一歩」
講師 戴本雅子さん(元日本テレビアナウンサー/第二部のみ)
定員 300人
問合せ さいたま市方法務局 人権擁護課 ☎048・859・3507