

● 高齢者介護講座

◇在宅介護者の支援と在宅介護に関する知識・技術を学びませんか。



日 平成21年1月20日(火)

時 午後1時30分～3時30分

所 月見の里学遊館集会室C

内容 講義や体験実習(足のケア、正しい爪の切り方など)

講師 室谷良子さん(日本フットケア協会)

定員 20人(先着順)

受講料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込開始 12月15日(月)～

☎☎市社会福祉協議会

☎43-3020

● 親教育講座

「完ぺきな親なんていない」

日 平成21年1月19日(月)・26日(月)、2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月) 全6回

時 午前9時30分～11時30分

所 中央子育て支援センター「カンガルーのぼっけ」

内容 カナダ政府発行の育児テキスト「Nobody's perfect(完ぺきな親なんていない)」を用いての子育て支援講座

対象 0～3歳のお子さんがある方で、全日程参加できる方

定員 15人(先着順)

受講料 2,000円

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込受付 12月15日(月)午前9時～

◇託児(無料)の必要な方は、併せてお申し込みください。

☎☎市中央子育て支援センター「カンガルーのぼっけ」☎45-0085

● 木の家造り特別講座

日 平成21年1月～10月の毎月第3土曜日 全10回

時 午後1時30分～4時(2・6・9月は、午前9時～午後4時)

所 中遠建築高等職業訓練校(磐田市西貝塚1377-1)ほか

対象 市内または、近隣市町在住の方

内容 住宅建築の工程、林業現場見学、木造住宅の構造、設計と大工の視点、間取り図の書き方など

定員 40人(先着順)

受講料 10,000円

申込方法 電話で住所、氏名、年齢、電話番号をお申し込みください。

申込締切 12月24日(水)

☎☎中遠建築高等職業訓練校

☎34-4862



相談 consultation



● 高次脳機能障害 医療無料相談会

◇頭部外傷や脳血管障害などで、身体や知的・精神的な問題を抱えている方やそのご家族の方を対象に行います。

日 12月25日(木)

時 午後1時30分～4時30分

所 中遠総合庁舎(磐田市見付3599-4)

申込方法 事前に電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎☎西部健康福祉センター障害福祉課☎37-2252

お知らせ news



● 献血にご協力ください

◇献血は、誰でもできるボランティアです。

日 12月26日(金)

時 午前9時30分～11時50分、午後1時～4時

所 市役所駐車場献血バス(受付は、市役所1階ロビーで行います)

対象 16～69歳の健康な方

献血の種類 全血献血200ml・400ml

◇献血時に本人確認を行います。お手数ですが、運転免許証や保険証などをお持ちください。

☎☎しあわせ推進課社会福祉係

☎44-3119

早めのライト点灯で 夕暮れ時の事故を防ごう

◇12月15日(月)～31日(水)は、「年末の交通安全県民運動」期間です。

◇早めのライト点灯と効果的なハイビームで夕暮れ時の交通事故を未然に防ぎましょう。

◇夜間に外出する時は、明るめの服装と反射材を身に付けましょう。



◇運転席や助手席のほか、後部座席でもシートベルトを着用しましょう。

◇年末は、事故が多発します。焦りの気持ちから事故が発生しています。時間に余裕を持った行動と、ゆずりあいの心を忘れずに運転しましょう。

☎地域振興課交通防犯係☎44-3125

● トレーニングマシンで「ウォーキング教室」

◇スプリントマシンを使って大腰筋を鍛え、内臓の動きを活発にする歩き方を覚えてみませんか。

日 ▽火曜日コース…平成21年1月6日(火)～2月24日(火)

▽木曜日コース…1月8日(木)～2月26日(木)

時 午後1時30分～2時30分

所 浅羽会館2階6号会議室

内容 体力測定、マシンによるウォーキングトレーニング、ストレッチ体操

対象 市内在住の40歳以上の方（初めて参加する方を優先します）

定員 各コース6人（申し込み多数の場合は、抽選）

受講料 1,500円（スポーツ保険料）

申込方法 電話で住所、氏名、年齢、電話番号、希望するコースをお申し込みください。

申込期間 12月15日(月)～22日(月)（午前9時～午後5時、土・日曜日は休み）

持ち物 タオル、上履き、飲み物

㊦㊦スポーツ推進課スポーツ健康係

☎44-3128

● 手作りみそ講座

◇体に優しい減塩みそを1人当たり約10kg作ります。

日 平成21年2月18日(水)～20日(金)

時 ▽1日目…午前9時～正午

▽2日目…午前9時～10時、午後7時～8時（いずれか）

▽3日目…午前9時～午後1時

所 浅羽西公民館

対象 市内在住で3日間とも参加できる方

定員 10人（申し込み多数の場合は抽選。初めての方を優先します）

持ち物 みそ仕込み容器、エプロン、タオル、三角きん

受講料 2,000円（材料費）

申込方法 はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、みそ作り経験の有無を記入して、お申し込みください。

申込締切 12月24日(水)消印有効

㊦㊦農政課農政企画係

☎44-3133

〒437-8666 袋井市役所

農政課「みそ講座」係

● スプリントマシン教室

日 12月25日(木)・26日(金)

時 午前9時～11時30分

所 浅羽会館2階6号会議室

内容 スプリントマシンなどを使ったトレーニング、50m走の測定

対象 小学5・6年生

定員 各学年8人（申し込み多数の場合は、抽選）

受講料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、学年、電話番号をお申し込みください。

申込期間 12月12日(金)～18日(木)（午前9時～午後5時、土・日曜日は休み）

持ち物 タオル、上履き、運動靴、飲み物

㊦㊦スポーツ推進課スポーツ健康係

☎44-3128



労働者福祉センター(サンライフ袋井)講座受講者募集

プログラム名	曜日	時間	期間	定員	受講料	会場	講師
ホリスティックアロマセラピー	水	午後7時～8時45分	平成21年1月21日(水)～3月25日(水)全5回	10人	2,000円	サンライフ袋井2階相談室	山下恵さん
クリスタルビーズアクセサリー	金	午後7時～8時45分	平成21年1月16日(金)～3月27日(金)全6回	10人	5,000円	サンライフ袋井2階会議室	伊藤由恵さん
アロマフィットネス	火	午前10時～11時30分	平成21年1月13日(火)～3月3日(火)全8回	15人	2,000円	サンライフ袋井1階軽運動室	鈴木紫のぶさん

対象 市内または、周辺の市町に在住・在勤の18歳以上の方（学生は除く）

申込方法 労働者福祉センター（サンライフ袋井）にある申込用紙に必要事項を記入して、受講料を添えてお申し込みください。電話でのお申込みはできません。

申込期間 12月18日(木)午前9時～平成21年1月10日(土)午後9時

◇希望者が少ない場合は、講座を中止することがあります。

◇開講日の5日前までに取り止めの申し出がない場合は、受講料の返金はできません。

㊦㊦労働者福祉センター（サンライフ袋井） ☎43-5051 袋井市上田町267-5