

サークル体験講座 8月分 参加者募集!

新しいことにチャレンジしたい気持ち、応援します!サークル活動を体験してみませんか?
南越谷地区センター・公民館では、実際に活動しているサークルさんと協力して、サークル体験講座を開催しています。講座を通して、気になるサークルを見つけたら、そのまま入会することも可能です。皆さんの参加をお待ちしています。

サークル名・体験内容	日時・場所	対象	内容	募集人数	持ち物・他	申込期限
コーラス・彩 楽しく元気に歌いましょう。 ハモる喜びを!	8月6日(木) 午前10時~12時 2階 自由活動室	女性	コーラス	5名	筆記用具、飲み物 参加費:50円(楽譜代)	7月30日(木)
●女性15人でコーラスしています。市民文化祭等への出演をめざし練習しています。「いのちの歌」(竹内まりや)を練習します。						
詩吟クラブ 歌謡入り詩吟 体験教室	8月7日(金) 午前10時~12時 2階 自由活動室	詩吟に興味がある方	詩吟	10名	なし	7月31日(金)
●誰もが知る歌謡等に詩吟を組み合わせ楽しんでみます。初心者歓迎です。						
シェイプアップ ダンシング 脱!!肩こり腰痛! 痛みのない健康な体!	8月19日(水) 午前9時40分~10時40分 2階 多目的ホール	40代~80代の 男女	シェイプアップ ダンス	20名	動きやすい服装 タオル、スニーカー 飲み物	8月12日(水)
●肩こりや肥満等、不調の原因はひとつではありません。音楽に合わせて楽しく動いて、痛みのない健康な体を手に入れませんか?						
コスモス自彊術 健康体操	8月19日(水) 午前10時~11時30分 1階 和室1、2、3	成人男女	自彊術	5名	タオル、バスマット 飲み物	8月12日(水)
●無理なく、自分のペースで、全身を動かす運動です。老若男女問わずどなたにでもできる体操です。						
コスモパラダイスキッズ おやこえいご講座	8月21日(金) 午前10時30分~11時30分 2階 自由活動室	1歳~未就学児 の親子	おやこ遊び	10名	参加費:500円 (工作材料費)	8月14日(金)
●英語の歌、簡単な工作、カード遊び、季節やテーマに沿った英語の単語、英語で絵本の読み聞かせを行います。						

※参加費用については事前に集金します。窓口での申込の場合は受付時、電話での申込の場合は申込期限までに公民館窓口にお持ちください。

【申込み】7月8日(水)午前9時~ 窓口・電話にて(先着順)
南越谷地区センター・公民館 TEL990-1200

歯科検診・相談~歯つらつ!お口の健康~

【日時】7月22日(水) 午後1時30分~午後3時

【会場】児童館ヒマワリ

【対象】市民の方20人(お子さんとその保護者に限ります)

【申込み】健康づくり推進課へ電話または右記二次元コード
(市ホームページ)から申込み

【問合せ】健康づくり推進課(保健センター) TEL960-1100



【二次元コード】

※体調がすぐれないときには参加をご遠慮ください

※電子申請での申し込みが上限に達しても、電話での受付が可能な場合がありますのでお問合せください。

認知症サポータースキルアップ講座~入門編~

認知症サポーター養成講座を受講した方で、もっと知識を深めたい、具体的な対応方法を学びたいという方向けの講座です。家族や地域の人が認知症になったときに対応できる力を養います。

【日時】7月28日(火) 午後1時30分~午後3時30分

【会場】中央市民会館 5階 第2・3会議室

【対象】市内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講したことのある方40名(申込順)

【講師】キャラバンメイト(地域包括支援センター職員)

【内容】・認知症サポーター養成講座の復習

・認知症の方への接し方について、認知症の方を介護していた家族の体験談など

【持ち物】認知症サポーター証又はオレンジリング(ある方)、筆記用具、水分補給の飲料、マスク

【申込み】地域包括支援センター越ヶ谷にて受付中

【問合せ】地域包括支援センター越ヶ谷 TEL966-1851(受付は、土日・祝を除く、9:00~17:00)

※地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご連絡ください。

