



### イオンレイクタウンkazeで初めての認知症サポーター養成講座

- ▶日時：9月16日(金)、10:30～12:00
- ▶会場：イオンレイクタウンkaze1階光の広場(レイクタウン4-2-2)
- ▶内容：認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守るために、認知症の知識や相談窓口について学びます
- ▶講師：地域包括支援センター大相模職員(キャラバンメイト)
- ▶対象：市内在住・在勤・在学の方30人
- ▶受講料：無料
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶申込み：8月8日(月)から電話で下記へ

☎地域包括支援センター大相模 ☎993-4258(8:30～17:30。土曜・日曜日、祝日を除く)



### 癒しの月(夜)ヨガ～一日の疲れを取り、睡眠の質を高めよう～

- ▶日時：9月1日～22日の毎週木曜日、19:00～20:30(全4回)
- ▶会場：中央市民会館3階ホール
- ▶内容：ヨガを行い、一日の疲れを取り、睡眠の質の向上を目指します
- ▶対象：市内在住の勤労者または市内在勤の方30人(抽せん)
- ▶受講料：無料
- ▶持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット
- ▶申込み：8月1日(月)～9日(火)に右記の二次元コードから電子申請で申し込み。または8月15日(月)～19日(金)に電話で下記へ(定員に達しない場合のみ)

☎スポーツ振興課 ☎963-9284



### 女性創業支援セミナー

- ▶日時：9月21日・10月5日・19日・11月2日・9日・16日の水曜日、10:00～13:00(全6回)
- ▶会場：男女共同参画支援センター「ほっと越谷」(状況によりオンライン開催)
- ▶内容：「創業のきっかけをつかみたい」女性を応援する講座
- ▶対象：仲間を作りながら、自分で仕事を始めたいと考えている女性20人。保育あり(事前予約制・先着5人まで無料)
- ▶受講料：無料
- ▶申込み：ファクスに住所・氏名・電話番号・Eメールアドレスを記入し下記へ。または、電話で下記へ。詳しくは、右記の二次元コードからホームページをご覧ください

☎男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 ☎970-7411、☎970-7412



### 女性のためのビジネスマナー講座

- ▶日時：9月7日(水)、10:00～12:00
- ▶会場：ビジネスサポートセンター2階
- ▶内容：第一印象の重要性について、ビジネスマナーの基本を習得
- ▶対象：市内在住で就職活動中の女性20人
- ▶受講料：無料
- ▶申込み：8月8日(月)から電話で下記へ

☎経済振興課 ☎967-4680



### ミドル・シニアのための就職支援セミナー

- ▶日時：9月20日(火)、10:00～12:00
- ▶会場：ビジネスサポートセンター2階
- ▶内容：履歴書・職務経歴書・送付状・封筒の作り方
- ▶対象：市内在住で就職活動中の40歳以上の方20人
- ▶受講料：無料
- ▶申込み：8月8日(月)から電話で下記へ

☎経済振興課 ☎967-4680

### ちよこつと

## 手話

(第50回)

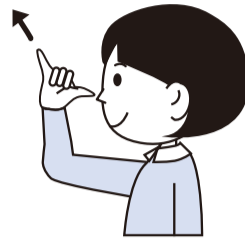
日常生活で使う手話をちよこつと紹介します。皆さんも一緒に手話でお話してみませんか？

### ★得意

### ★苦手

#### ①得意

右手の親指と小指を立てて親指を鼻に置き、斜め上へ出す。



#### ②苦手

右手のひらを顔に向け、指先で鼻を押さえる。



右記の二次元コードからYouTubeでもご覧になれます。

☎障害福祉課 ☎963-9164



### 就職支援セミナー(金曜講座)

▶日程・時間・内容：下表のとおり

日程	時間	内容
9月2日(金)	10:00	魅力ある応募書類の書き方
	}	
9月16日(金)	12:00	何やりたい!? 自分に合った仕事とは

- ▶会場：ビジネスサポートセンター2階
  - ▶対象：市内在住で就職活動中の65歳未満の方各回20人
  - ▶受講料：無料
  - ▶申込み：8月8日(月)から電話で下記へ
- ☎経済振興課 ☎967-4680

## 読者クイズ

8月28日(日)にプロ野球イースタン・リーグ公式戦が開催されます。対戦カード(対戦チームの組み合わせ)は何でしょうか。答えは今号の中にあります。

### 応募方法

8月15日(月)までに、はがきにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢を記入し、郵送(消印有効)で広報シティプロモーション課「広報こしがや読者クイズ」へ。正解者の中から10人(抽せん)に記念品をお送りします。当せん者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。なお、個人情報(記念品の発送と広報紙面の質の向上を目的とした調査・分析)にのみ使用します。

☎広報シティプロモーション課 ☎963-9117

## 手洗い

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

### 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲を伸ばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## コロナ対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症対策の基本は、密閉・密集・密接の回避、手洗いやマスクの着用を含むせきエチケットです。ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅や調理の前後、食事前など、手洗いや手指消毒をお願いします。