

## 総合福祉センター各種事業

ところ 総合福祉センター(内丸町)

### 《働く女性の家》

事業名	とき	内容・講師	定員	受講料など
パワーアップ 実践講座 「幸せになる心理学」	2月12日(金) ①午後1時30分～3時 ②午後7時～8時30分 3階講習室	相手の心に届きやすい話し方や「アイメッセージ」についてなど、幸せになるコミュニケーション理論を楽しく学びます。 パワーアップ講座登録講師：桜川みきさん 対象：どなたでも	各15人 (先着順)	1,000円 (資料代含む)
女性のサポートサロン	2月15日(月) ①午後2時～2時50分 ②午後3時～3時50分 3階相談室	仕事を続けるうえでの不安や悩みを、子育てしながら働き続けてこられた少し先輩と、お茶を飲みながら気楽に話しませんか。 あなたが次の一歩を踏み出せるようサポートします。 パートナー：浜野令子さん 対象：どなたでも	各1人 (先着順)	無料
なかよしルーム 「ママのおしゃべりサロン」	2月18日(木) 午前10時 ～11時30分 2階教養娯楽室	子育て中の不安や疑問、日頃感じていることなど、ざっくばらんにみんなでワイワイ話せる場として、スタッフが子どもの見守りを行います。【親子同室保育】 今月の学び：ルームストレッチあそび 進行役：なかよしルーム保育士 対象：生後6カ月から就園前の乳幼児とその保護者	10組 (先着順)	無料
パワーアップ 実践講座 「セルフdeエステ」	2月19日(金) 午前10時30分～正午 3階会議室	ストッキングをはいたままする足の冷えを和らげるセルフエステを学びます。 持ち物：筆記用具、敷物(バスタオルなど) パワーアップ講座登録講師：岩田久枝さん 対象：健康な人(妊娠中の人、心臓病、高血圧、また医者からマッサージや運動を止められている人はご遠慮ください。)	15人 (先着順)	500円
保存食講座 「減塩みそづくり」	2月20日(土) 午後1時30分～3時 2月21日(日) 午前10時～午後3時 3階料理実習室	「安心して食べられるものを食卓に！」をテーマに、共同で減塩みそを作ります。 講師：田中京子さん 対象：2日とも参加できる人	30人 (先着順)	受講料：600円 材料費： 4,000円 出来上がり8kg

### 《勤労青少年ホーム》 対象：15歳から35歳までの人

事業名	とき	内容・講師	定員	受講料など
相談事業 「カウンセリング @ホーム」	2月4日(木) ①午後7時～7時50分 ②午後8時～8時50分 3階相談室	カウンセリングを体験してみませんか。興味のある人、お気軽にどうぞ。もっと自分自身を高めたい、自分を知りたい、身近な人のことが心配、知り合いには言えないトラウマ、発達の偏りのことなど一緒に考えましょう。 相談員：臨床心理士・精神保健福祉士	35歳までの人、 または保護者 各1人 (先着順)	無料
日常生活に活かす 心理学	2月8日(月) 午後7時～8時30分 3階会議室	オトナ女子のための「楽しく幸せになれる」恋愛心理学を学びます。 講師：森内裕子さん	15人 (先着順)	300円
女子カアップの メニューづくり講座	2月18日(木) 午後7時～9時30分 3階料理実習室	簡単な料理を作り、食べながら日常のことなど色々話しましょう(男性も大歓迎)。 メニュー：鮭ちらし・小田巻き蒸し・菜の花のごま和え・豆腐もち・淡雪かん 進行役：勤労青少年ホームOG	10人 (先着順)	受講料：無料 材料費： 500円

### 《働く女性の家・勤労青少年ホーム共通》

**申し込み** 1月25日(月)午前9時から来館または電話、FAXで受け付けます。①希望の事業名、②郵便番号・住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤年齢、⑥勤労の有無を働く女性の家・勤労青少年ホームへ[総合福祉センター内(午前9時～午後9時)、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL 24-0294、FAX 24-3071

**その他** 先着順で受け付けます。▶託児室(生後6カ月から就学前までの乳幼児：無料)、手話通訳、要約筆記の希望者は申し込み時に受け付けます。▶定員に空きのある場合は、対象外の人でも受講できますので相談してください。

(地域福祉課)

**亀岡プレミアムカードキャッシュバック(還元)分の利用期限は2月29日(月)までです。**