

総合福祉センター各種事業

ところ 総合福祉センター

《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 「セルフ de エステ」	11月30日(水) 午前10時30分 ～正午 2階教養娯楽室	足の冷え対策として自分で行う足のエステを学びます(リンパの流れを促し、足をすっきりさせる方法)。 パワーアップ講座登録講師 <small>いわたひさえ</small> 岩田久枝さん 対象 :女性限定(妊娠中の人、病気で足がむくんでいる人はご遠慮ください) 持ち物 :パンティーストッキング、ジャージまたは短パン、バスタオル、筆記用具	5人 (先着順)	1,000円 (資料・お茶代含む)
ママのおしゃべりサロン	12月8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、スタッフが子ども見守りを行います。【親子同室保育】 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家族	10組 (先着順)	無料

《勤労青少年ホーム》 対象: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」	12月1日(木) ①午後3時から ②午後4時から 各50分間 3階相談室	カウンセリングってどんなことをするのか?と思っている人、一度来てみませんか。 心理学って面白そう。私はどんな仕事に向いているの?将来のことを考えたい。トラウマ、発達障害って?心身の不調など一緒に考えます。 相談員 :臨床心理士・精神保健福祉士	各1人 (先着順)	無料
仕事紹介シリーズ③ 「フラワークリエイターのしごと」	12月7日(水) 午後7時30分～9時 3階会議室	若き経営者の体験談や実技指導を通して働くとはどういうことかを学びます。 実技 :アーティフィシャルフラワーで作るクリスマスグッズ 講師 :岡千絵予さん <small>おかしえこ</small> (Kyoto Flower Art Checo)	10人 (先着順)	受講料 300円 材料費 700円
セルフ・ストレッチ講座	12月10日(土) 午後2時30分 ～3時30分 1階コミュニティホール	のんびり、ゆっくりとした指導で、毎日の生活の中で蓄積されたむくみや固くなった筋肉をストレッチ体操と、自分の手でもみほぐします。 講師 :吉田充江さん <small>よしだみつえ</small> 対象 :どなたでも	30人 (先着順)	300円
ものづくり実践講座 かんたん木工D・I・Y	12月10日(土)、 17日(土) 午後2時～4時 1階訓練室	木工作業を、初心者を対象にパーツからの組み立てや塗装などを基本から学びます。 (キッチンガーデン木製BOX <small>ボックス</small> :巾30cm 高さ28cm 奥行19.3cm) 講師 :佐藤佳男さん <small>さとうよしお</small> (TufsGarden <small>タフスガーデン</small>)	6人 (先着順)	受講料 600円 材料費 1,500円

《働く女性の家・勤労青少年ホーム共通》

申し込み 随時。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] TEL24-0294 FAX24-3071

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)

《障害者福祉センター》 対象:いきいきと過ごしたい人ならどなたでも

事業名	とき	内容・講師	定員	参加料
健康ひろば 転倒防止と脳トレ体操	11月12日(土) 午後2時30分 ～3時10分 (約40分間)	イスに座ったままで、楽しくからだを動かしましょう。当日参加できます。 講師 :叶夢さん <small>とむ</small> (フィットネスインストラクター) 持ち物 :飲み物、タオル	20人	無料

申し込み 随時。午前9時から来館または電話・FAXで障害者福祉センターへ[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]TEL24-0294、FAX24-3071

(障害福祉課)

買い物は、お近くの商店街など亀岡市内でしましょう