

## 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
ママのおしゃべりサロン	5月11日(木) 午前10時～11時30分 3階託児室 【同時開催】 ①午前10時から ②午前10時45分から 各30分間 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です。【親子同室保育】 スタッフが子どもの見守りをを行います。 進行役：なかよしルーム保育士 対象：生後6カ月から就学前の乳幼児とその家族 「ママヨガ with ベビー」 講師：吉田充江さん 対象：1歳児未満の乳児一人とママ	5組 (先着順)	無料
			各5組 (先着順)	
ビジネス力を育てるパソコン初級講座	5月11日(木)、12日(金)、15日(月)、17日(水)、18日(木)、19日(金) 全6回 午後2時～4時 3階講習室	「Wordの基礎」①再就職を成功させるコツ、ワードの概要、文字入力 ②文書の作成 ③表の作成 ④文書の編集 ⑤表現力をアップする機能 ⑥便利な機能の紹介、復習 【パソコン無料貸し出し、持ち込みも可】 講師：パルーンネット株式会社 対象：再就職・転職を考えている人	12人 (先着順)	受講料 1,500円 テキスト代 2,160円
介護予防のための腰掛タップダンス講座	5月13日から12月9日までの第2土曜日(8月は休み)全7回 午後1時～2時 1階コミュニティホール	目指せ寝たきりゼロ!を合言葉に、タップダンスで筋力向上を図ります。イスに座ったままでの運動なので、転倒の心配もなく安心して楽しくおしゃべりな健康維持の方法を学びます。 講師：朝宮真由さん(元宝塚歌劇団) 対象：どなたでも	40人 (先着順) 最低 開催人数 30人	受講料 3,500円
パープルサロン	5月15日から平成30年3月19日までの第3月曜日(7月、9月は第1月曜日) 午前10時～11時30分 3階談話室	お茶会やレクリエーション、趣味の活動や季節の行事など、参加者の希望を聞きながら進めていきます。【今月の内容：お茶会】 進行：指導員 対象：出会いと生きがいを求めている人	5人 (先着順)	無料

### 《勤労青少年ホーム》

事業名	とき	内容・講師	定員	受講料など
セルフ・ストレッチ講座	5月13日から平成30年3月10日までの第2土曜日 全10回(8月は休み、2月は第1土曜日) 午後2時30分～3時30分 1階コミュニティホール	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、ストレッチ体操でもみほぐし、快適な日常生活にリセットします。 講師：吉田充江さん 対象：どなたでも	15人 (先着順)	2,000円 1回300円
カウンセリング@ホーム	5月18日(木) ①午後7時から ②午後8時から 3階相談室	カウンセリングってどんなことをするの?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 対象：35歳までの人または、その家族など	各1人 (先着順)	無料

### 《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。(地域福祉課)

車に乗るときは、全席シートベルトを着用しましょう