

## いきいきシルバー講座

「心のこもった地域福祉プロジェクト2020」の一環として、健康でいきいきとしたシルバーライフを応援する講座を開催します。興味のある講座に、いくつでも参加いただけます。ぜひお申し込みください。

### 高齢者運転事故防止教室

日①9月21日(水) ②10月12日(水) 各日午前10時30分～正午  
場①高坂市民活動センター ②平野市民活動センター  
定各日60人(申込順)  
内加齢に伴う認知機能や身体機能の低下を認識し、日々の運転を見直す講座です。また、高齢者の運転や歩行の特性など、ドライバーとして事故を起こさないためのポイントを学びます。

申込期限 ①9月16日(金) ②10月7日(金)

### 成年後見人制度を学ぼう

日9月27日(火)午前10時30分～正午  
場野本市市民活動センター 定30人(申込順)  
内認知症などによって、いろいろな契約や手続きを自分ですることが難しい方々の権利を守り、支援するための「成年後見人制度」について学ぶ講座です。

申込期限 9月22日(木)

### 自然観察の楽しみ方

日10月4日(火)午後1時30分～2時30分  
場唐子市民活動センター 定30人(申込順)  
内自然の中を歩いて出会う生き物たちの生き方を通じて身近な自然に親しむとともに、歩くことの楽しさと生物多様性への理解を深める講座です。

申込期限 9月30日(金)

### 健康寿命は減塩から！「減塩のススメ」

日10月11日(火) 午前10時30分～正午  
場市民文化センター 定50人(申込順)  
内健康長寿のための減塩についての基礎知識、減塩を実践するためのコツを学ぶ講座です。

申込期限 10月7日(金)

### 高齢者のためのヨガ教室

日10月14日(金)午前10時30分～正午  
場大岡市民活動センター 定50人(申込順)  
内高齢者向けのヨガ教室です。体幹部を鍛える人気のストレッチエクササイズを行います。  
持ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、飲物、タオル

申込期限 10月12日(水)

### 脳の活性化リズム体操

日10月18日(火)午前10時30分～11時30分  
場南地区体育館 定50人(申込順)  
内健康長寿、脳の活性化に効果あり！有酸素運動として効果的で楽しいリズム体操を行います。

申込期限 10月14日(金)

### 振込詐欺防止講座

日10月19日(水)午前10時30分～11時30分  
場松山市民活動センター 定60人(申込順)  
内詐欺被害防止に有効な自動警告付通話録音装置や、同機器の機能を有する電話機に実際に触れ、最新の被害実態などについて学ぶ講座です。

申込期限 10月14日(金)

#### ■共通事項

対市内在住で65歳以上の人  
申・問9月5日(月)から電話で生涯学習課へ。  
☎21-1431 ☎23-2239



市HP

### 得する街のゼミナール

日9月1日(木)～10月15日(土)  
内お店の人が講師となり、専門知識やプロのコツを無料で教えるミニ講座(一部材料費が必要な講座があります)  
※講座内容は市商工会HPをご確認ください。  
申直接又は電話で講座開催店舗へ。  
問市商工会  
☎22-0761 ☎24-0687



市商工会HP

### 正社員就職セミナー

日9月13日(火)～15日(木)午後1時30分～3時30分  
場ウェスタ川越  
対概ね35歳以上55歳未満で正社員就職を希望する人  
定各日15人  
内就職活動に役立つセミナー、就活イベントなど(就活のイロハ、応募書類の作成、面接対策)  
申・問電話でキャリアバンク(株)へ。  
☎048-711-2209  
(事業委託元：埼玉労働局)

### 秋の味覚祭中止のお知らせ

毎年9月に東松山農産物直売所いなほてらすで行われている「秋の味覚祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。  
問農政課☎21-1400 ☎23-7700

### 精神保健福祉ボランティア養成講座

とき	内容
10月12日(水) 午後1時30分～3時	講義「こころの病 入門知識」
10月19日(水) 午後1時30分～4時	講義・研修「ゲートキーパー養成研修 心のサインに気づいたら」
10月26日(水) 午前10時～11時30分	講義「未成年のメンタルヘルス」
10月28日(金) 午後1時30分～3時	ワークショップ「心を元気に！笑いヨガ体験」

対市内在住・在勤で受講後にボランティア活動に携わることを考えている人

定各回30人(申込順)

申・問9月5日(月)から直接又は電話で市社会福祉協議会へ。

☎23-1251 ☎23-8898

### 第20回比企郡市人権フェスティバル

日11月19日(土)午前9時30分～午後1時

場ときがわ町文化センター(アスピア たまがわ)

定会場：110人、オンライン：110人(いずれも申込順)

内講演会、作品展示ほか

講演テーマ 報道(メディア)と人権 ※手話通訳あり

講師 藪本雅子さん(元 日本テレビアナウンサー、記者)



申・問10月17日(月)までに電話、FAX又はHPで、ときがわ町役場総務課へ。☎65-0401 ☎65-3631

※当日に緊急事態宣言等の発令又はその見込みがある場合は、会場での観覧は中止します(オンラインへの変更は可能です)。



ときがわ町HP

### 生芋こんにやく作り教室

日9月15日(木)午前10時～正午  
場市農林公園管理棟内調理実習室

対18歳以上の人

定10人(申込順)

内こんにやく芋から、こんにやくを作ります。※田楽味噌を作って試食します。

講師 新井遥菜さん(Lagom Cafe(ときがわ町))

費1,200円(材料費等)

持ゴム手袋(芋を直接触るとかゆくなるため)、こんにやく(約500g)を入れるためのビニール袋、エプロン、三角巾、まな板、包丁

申・問9月1日(木)午前9時から電話で市農林公園へ。

☎39-0150 ☎36-3915

### 初心者のためのヨガ教室

日10月12・19・26日(水)午後1時30分～2時30分 ※内容は同一です。

場平野市民活動センター

対市内在住・在勤の人

定各回10人(申込多数の場合抽選)

内心と身体を整えるやさしいヨガでリフレッシュ！

持大判バスタオル(ヨガマット)1枚、タオル、飲物 ※教室中も含め、館内では常時マスクを着用していただきます。

申・問9月22日(木)までに直接又は電話で平野市民活動センターへ。

☎25-2220 ☎25-2227

### バスで巡る市内の古墳

日10月15日(土)午前9時～午後3時30分

場埋蔵文化財センター

対市内在住・在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴)

定20人(申込順)

内市内に所在する主要な古墳を訪れ、埋蔵文化財センター職員の解説を聞きながら学ぶ(小雨決行)

持飲物、昼食、筆記用具

申・問9月20日(火)午前9時から直接又は電話で埋蔵文化財センターへ。

☎27-0333 ☎27-0334

## 講座・教室・イベント

### みつろうハンドクリーム作り

日9月19日(祝)午前11時～午後0時30分

場大岡コミュニティセンター

対小学生以上(小学生は保護者同伴)

定15人(申込順)

内みつろうを使用して、ハンドクリームを作ります。みつろうはミツバチからの貴重な副産物です。ミツバチと植物・人とのつながりを考えながら、ハンドクリーム作りを楽しみましょう。

費1,500円(材料費等)

申・問9月1日(木)午前9時

から電話又は☎で東松山ぼたん園へ。

☎81-7607 ☎81-7609



ぼたん園HP

### サツマイモ収穫体験・直売

日10月8日(土)

収穫体験 午前9時30分～、午前10時30分～※雨天決行

直売 午前9時30分～正午(なくなり次第終了)

場市農林公園

定各回30人(申込順)

内サツマイモを1人1株収穫します

収穫体験 300円/1人

直売 200円/1袋(600g)

持マスク、シャベル、長靴等汚れてもよい服装、収穫物を入れる袋

申・問9月13日(火)午前9時から電話で市農林公園へ。

☎39-0150 ☎36-3915

### 化石と自然の体験館ワークショップ

日9月28日(水)午前11時30分～午後0時30分

場化石と自然の体験館

定10人(申込順)

内UVレジンのアクセサリ教室 ※「UVレジン」とは、紫外線(UV)をあてると固まる透明な樹脂のことをいいます。

費500円(材料費)

申・問9月14日(水)午前9

時から電話又はHPで化石と自然の体験館へ。

☎35-3892 ☎35-3900



化石と自然の体験館HP