

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか

- ▶日時 2月21日(水)午後1時30分～3時
- ▶場所 VIVAぎょうだ学習室
- ▶内容 認知症についての基本的な知識、認知症の方への適切な対応方法、相談機関などを学ぶ
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶受講料 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶その他 受講終了後にはサポーターの証として、「オレンジリング」と「埼玉県認知症サポーター証」をお渡しします。
- ▶申し込み 2月1日(木)から直接または電話で地域包括支援センター緑風苑 ☎557-3611(月～金曜日)
- ▶この記事に関する問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)



介護者教室を開催します

誰でも簡単！健康調理！

- ▶日時 2月20日(火)午前10時～午後0時30分
- ▶場所 桜ヶ丘公民館調理実習室
- ▶内容 調理実習を通して、高齢者が飲み込みやすく、食べやすい食事を作るためのコツを学ぶ。感染症予防のための手洗い講座も開催する。
- ▶講師 特別養護老人ホーム緑風苑管理栄養士
- ▶対象 現在介護している方、介護について関心のある方
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申し込み 2月19日(月)までに電話で地域包括支援センター緑風苑 ☎557-3611
- ▶この記事に関する問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)



行田市ファミリー・サポート・センターの協力会員を募集します

行田市ファミリー・サポート・センターは「子育てをサポートしてほしい方(依頼会員)」と「子育てをお手伝いしたい方(協力会員)」を会員として登録し、相互援助活動を支援することで地域での子育てを支え合う組織です。

このたび、子育てをサポートしていただく協力会員を募集します。子どもが大好きで子育ての経験を生かしたい方、余暇時間を活用して子育てのお手伝いをしてみたいと思っている方は、ぜひご応募ください。

▶援助の内容

- ・保育園、幼稚園、学童保育室などへの送迎
- ・保育園、幼稚園、小学校などの下校後・降園後の一時預かり
- ・保護者の急用時における一時預かりなど

▶応募条件

- ・市内在住の方※車で送迎を行う方は、普通運転免許証および自家用車を所有していること

▶謝礼

協力会員には、サポートしていただいた場合に謝礼を支払います。

- ・【月～金曜日(祝日を除く)の午前7時～午後7時】30分当たり350円
- ・【上記以外】30分当たり400円

- ・【連絡手数料】1回の活動につき100円

▶その他

- ・協力会員として活動していただくためには「会員登録」が必要となるため、行田市ファミリー・サポート・センター事務局(行田市社会福祉協議会内)または子ども未来課へお越しください。

- ▶問い合わせ 同センター事務局 ☎550-7620 または同課子ども未来担当(内線262)



おてがる調理 栄養バランス講座

食事を簡単に済ませようとすると、つい忘れがちになってしまうのが栄養バランスです。冷凍食材などを上手に使って、手軽に栄養バランスのとれる食事方法について学びます。

- ▶日時 3月9日(金)午前10時～午後0時30分(午前9時30分から受け付け)
- ▶場所 VIVAぎょうだ調理室
- ▶内容
 - 【講話】
 - ・高齢期に必要な栄養素(葉酸など)について
 - ・冷凍食材などを使ったアレンジ調理法【調理実習】
 - ・お手軽栄養バランス食
- ▶講師 秋山玉江さん(管理栄養士)
- ▶対象 市内在住のおおむね65歳以上の方 およびその支援に関わっている方
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 300円(材料費) ※当日徴収します。
- ▶持ち物 スリッパ、エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申し込み・問い合わせ 2月23日(金)までに電話で高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

～フィットネスクラブ連携トライアル事業～ 身体測定&からだバランス体験講座

フィットネスクラブの協力により開催される「身体測定&からだバランス体験講座」です。体組成計を使って体力年齢などを測定したり、健康づくりや体力づくりのためのポイントを教わったりすることができます。

フィットネスクラブ一覧

施設名	スポーツフィールド行田	コナミスポーツクラブ行田
所在地	緑町8-8	持田1-4-56
申し込み	2月15日(木)の午前10時から直接または電話で当該施設 ☎553-1666	2月12日(月)の午前10時から直接または電話で当該施設 ☎555-3541
日時	<全3日間> 1日目は次の①～④の中から希望する日を選択 2日目および3日目は同月中の希望する日に参加できます 【3月開催分】 ①3月1日(水)午後1時30分～2時20分 ②3月3日(金)午後7時～7時50分 ③3月4日(土)午後1時30分～2時20分 ④3月7日(火)午前10時10分～11時 【4月開催分】 ①4月1日(日)午後1時30分～2時20分 ②4月4日(水)午前10時10分～11時 ③4月5日(木)午後1時30分～2時20分 ④4月7日(土)午後7時～7時50分	次のA～Cの講座の中から希望する講座を選択 【2月実施分】 講座A：2月24日(土)午後0時15分～1時45分 講座B：2月26日(月)午前11時15分～午後0時45分 講座C：2月27日(火)午前11時15分～午後1時 【3月実施分】 講座A：3月3日(土)午後0時15分～1時45分 講座B：3月5日(月)午前11時15分～午後0時45分 講座C：3月6日(火)午前11時15分～午後1時
講座内容	1日目：からだ測定、施設利用 2日目および3日目：軽運動、筋力アップ、ヨガ、プールなど	講座A「ボディバランス」 ・筋力、柔軟性、バランスの向上 講座B「ヨガ」 ・ポーズと呼吸法で心身をリラックス 講座C「ステップアップ・ロコモフィット」(シニア向け) ・足腰トレーニングや生活習慣病予防
定員	20人(先着順) ※①～④各5人まで	15人(先着順) ※各講座5人まで

- ▶対象 市内在住の20歳以上の方で、医師らから運動制限を受けていない方
- ▶参加費 無料
- ▶その他 一施設につき一度のみ利用となります。講座内容は、参加者や施設などの状況により変更の場合あり。
- ▶問い合わせ 当該施設または保健センター ☎553-0053