

おてがる調理☆
栄養バランス講座

▼日時 3月24日(火)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)
▼場所 VIVAぎょうだ調理室
▼内容 【講話】低栄養予防のための食事バランスとたんばく質の摂り方【調理実習】高齢期に不足しがちな栄養素を取り入れた1品料理
▼講師 大神智子さん(管理栄養士)
▼対象 市内在住でおおむね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

200円(材料費)※当日徴収
▼持ち物 筆記用具、スリッパ、エプロン、マスク、三角巾または大判ハンカチ
▼申込み・問い合わせ 3月17日(火)までに電話で高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

フレイル学習会

▼日時 3月28日(土)午前10時～11時30分
▼場所 桜ヶ丘公民館
▼テーマ 「最近話題の『フレイル』とは？」
▼内容 握力、足指力、骨密度チェックなどを行い、フレイル(虚弱)

弱)について学ぶ。
▼参加無料
▼後援 行田市
▼その他 骨密度チェックは先着30人
▼申込み・問い合わせ 3月27日(金)までに電話またはFAXで行田協立診療所
高橋 ☎556-6755 【FAX】556-8521

硬式テニス教室

▼日時 4月4日～5月23日の毎週土曜日(全8回、予備日は5月30日と6月6日) 午前8時～9時
▼場所 富士見公園庭球場
▼対象 小学生(その他は応相談)
▼定員 30人程度

ソフトテニス教室

▼日時 4月12日～6月14日の毎週日曜日(全10回) 午前9時～11時
▼場所 富士見公園庭球場
▼内容 初心者から経験者までをクラス分けし、それぞれのレベルに合った指導で技術の向上を目指す
▼参加費 1千円※初日に徴収
▼持ち物 テニスシューズ、運動しやすい服装
▼その他 ラケット貸し出し可
▼申込み・問い合わせ ニス連盟ホームページから申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、開催当日にテニスコートで申し込みください。(随時)
▼お問い合わせ 同連盟大西 ☎080-1549212239

介護者教室を開催します

介護保険制度について

▶日時 3月17日(火)午後2時～3時30分
▶場所 荒木公民館ホール
▶内容 介護保険申請から利用までの流れおよび利用できるサービスについて寸劇を交え学ぶ。
▶講師 地域包括支援センターまきば園職員
▶申し込み・問い合わせ 3月16日(月)までに電話で地域包括支援センターまきば園 ☎550-1777

高齢者のための栄養と食事

～摂食、嚥下と低栄養について～

▶日時 3月25日(水)午後2時～3時30分
▶場所 太井公民館ホール
▶内容 体力を維持し、いつまでも健康で幸せに暮らすための食事のポイントを学ぶ。
▶講師 小滝綾乃さん(薬樹薬局吹上店管理栄養士)
▶申し込み・問い合わせ 3月20日(金)までに電話で地域包括支援センター社幸会 ☎552-1123

いずれも

▶対象 現に介護している方、介護について関心のある方
▶定員 20人(先着順)
▶参加無料
▶持ち物 筆記用具、飲み物
▶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)

さきたまトースト

マスターズクラブ英会話講座

▼日時 3月14日・28日の土曜日午後2時～4時
▼場所 VIVAぎょうだ研修室1
▼内容 英語で5分前後のスピーチを発表し、論評する。
▼対象 高校生以上
▼定員 5人(先着順)
▼受講料 5000円(資料代など)
▼申込み・問い合わせ さきたまトーストマスターズクラブ 榎本 ☎080-15180-4609

Patch英会話

▼日時 4月5日～9月29日の火曜日(月2回) 午後8時～9時30分 日曜日(月2回) 午後7時～9時
▼場所 コミュニティセンターみずしろ
▼内容 ティセーターみずしろ 生きた英語を楽しく学ぶ
▼講師 パッチ、ヴォイテック
▼定員 8人(先着順)
▼受講料 月額2千円(高校生以下は無料)
▼申込み・問い合わせ 3月31日(火)までに電話またはEメールで新井 ☎080-6703-0123
【Eメール】neap.patch-adams@608aboveweb.ne.jp

募集

自衛官等

一般幹部候補生
▼受付期間 3月1日(日)～5月1日(金)
▼応募資格 26歳未満の大卒者(見込みの方も含む)、28歳未満の修士課程修了者(見込みの方も含む)
▼試験日 5月9日(土)・10日(日)
▼試験会場 受け付け時にお知らせ

一般曹候補生
▼受付期間 3月1日(日)～5月15日(金)
▼応募資格 18歳以上33歳未満の方
▼試験日 5月23日(土)
▼試験会場 受け付け時にお知らせ
▼お問い合わせ 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所(熊谷市筑波3-90-1 国際ビル2階) ☎522-4855

令和2年度埼玉未来大学
ライフデザイン科熊谷学園

▼期間 4月～9月の火曜日(全18回)
▼場所 妻沼行政センター(熊谷市弥藤吾2450)
▼内容 現代のシニアライフや地域活動について

相談

求人企業合同説明会

▼日時 4月16日(休)午後1時～4時(受け付けは正午～午後3時30分)
▼場所 大宮ソニックシティビル4階市民ホール(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)
▼対象 令和3年3月に大学・短大・専門学校など卒業見込みの方(3年以内の

親の居場所



▼日時 3月14日(土)午後1時30分～4時30分
▼場所 忍・行田公民館和室
▼内容 心に悩みや孤独を感じている親同士で語らう
▼対象 子どもがひきこもりや不登校で悩んでいる家族、地域で孤立している家族
▼参加費 500円
▼お問い合わせ 電話またはEメールでNPO法人にりん舎田 ☎080-6570-1734 【Eメール】nirinsya@outlook.com

広告

広告