

### 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)などについて学ぶ。

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

(先着順) ▼参加費 3千円(コート代およびボール代)※初日に徴収  
▼服装 運動しやすい服装  
▼その他 ラケットの貸し出しあり(数本)  
▼主管 行田市テニス協会  
▼申込み・問い合わせ 3月9日(月)～19日(内)の午後7時30分～9時(土・日曜日を除く)に電話で横田☎554-8164

### 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)  
▼問い合わせ 同連盟大西☎080-5492-1223

### 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)

### 広告

### 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

#### 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☎080-5180-4609

#### 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  
▼内容 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@608abovet@ezweb.ne.jp

### 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  
▼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

既卒者も参加可) ▼参加無料  
▼持ち物 履歴書(複数枚)※当日会場コピー可  
▼その他 参加企業の求人情報誌を来場者全員に配布。参加企業は埼玉県雇用対策協議会ホームページに4月上旬に掲載予定。事前予約は不要。  
▼問い合わせ 同協議会☎048-647-4185