

教室・講習会

男性料理教室

「秋の野菜たっぷり」の
パスタをつくりましょう！」

▼日時 10月30日(木)午前10時30分～午後1時30分 ▼場所 VIVAぎょうだ調理室 ▼講師 「フワワー手作り教室®」スタッフ(㈱日清製粉グループ) ▼対象 市内在住・在勤の男性 ▼定員 25人(先着順) ▼参加費 500円 ▼持ち物 エプロン、スリッパ、三角巾 ▼申込 9月17日(水)～10月17日(金)に直接または電話でVIVAぎょうだ(月曜日休館※月曜日が祝日の場合は翌日) ※ひととき保育(2歳以上の未就学児・無

料)の申し込みは10月17日(金)まで ▼申込 VIVAぎょうだ ☎556-9301

年金講座「年金の基礎の基礎」～ちよこつと離婚分割と遺族年金～

▼日時 10月25日(土)午後1時30分～3時 ▼場所 VIVAぎょうだ学習室 ▼内容 「私は年金がもらえる」「いつからもらえる」「いくらもらえる」など、誰もが関心のある年金について井上文字さん(社会保険労務士)が分かりやすく解説する ▼定員 60人(先着順) ▼参加無料 ▼申込 9月17日(水)～10月17日(金)に直接または電話でVIVAぎょうだ(月曜日休館※月曜日が祝日の場合は翌日)

※ひととき保育(2歳以上の未就学児・無料)の申し込みは10月10日(金)まで ▼申込 VIVAぎょうだ ☎556-9301

障害者ノルディックウォーキング体験教室

▼日時 10月4日・11日・25日、11月1日の土曜日(全4回) 午前9時30分～11時 ▼場所 総合福祉会館「やすらぎの里」および周辺の農道など ▼内容 膝および股関節などに障害がある方へ、日本ノルディックウォーキング協会インストラクターがノルディックウォーキング指導を行う ▼対象 市内在住でおおむね40歳以上であり、膝や股関節に障害があり歩

行田環境市民フォーラム 第18回公開学習会

▼日時 10月5日(日)午後1時30分～3時30分 ▼場所 中央公民館第2学習室(「みらい」内) ▼内容 よくわかるPM2.5 ～初歩から発生源まで～ ▼講師 埼玉環境科学国際センター 研究員 ▼対象 市内在住・在勤・在学の方 ▼定員 50人(先着順・要申し込み) ▼参加無料 ▼主催 行田環境市民フォーラム ▼申込 中村 ☎090-1778-4062

広告

行に不安を持っている方※医師より運動が制限されている場合は事前に主治医に確認してください。 ▼定員 20人(先着順) ▼参加費 300円(保険料、資料代など) ※ウォーキングポールレンタル料1回200円 ▼持ち物 ウォーキングシューズ、タオル、運動しやすい服装、着替え、飲み物、ウォーキングポール(お持ちの方) ▼申込 9月19日(金)午前9時から直接または電話で行田市社会福祉協議会 ☎557-5400

簡単クッキング〈前半〉
～いきいき栄養教室～

歳を重ねると、食が細くなり、あっさりした食事になりがちです。そのため免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。地域の方と一緒に調理実習を交えながら高齢期の食生活についての正しい知識を習得しませんか。

期日	場所	定員(先着順)
10月21日(火)	星河公民館	20人
10月22日(水)	VIVAぎょうだ	25人

▶時間 午前9時30分～正午(予定) ※午前9時15分から受け付け
▶内容 【講話】高齢期の食事について 【調理実習】かんたん料理でいつまでも健康!!
▶講師 管理栄養士
▶対象 市内在住65歳以上の方
▶費用 300円(材料費)
▶持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、スリッパ(10月22日に参加する方)
▶申し込み・問い合わせ 開催日の1週間前までに直接または電話で高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

アートフラワー教室

▼日時 9月19日～10月24日の毎週金曜日(全6回) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 南河原隣保館会議室 ▼内容 布や樹脂粘土を使った野の花を作る ▼講師 清水久子さん ▼定員 16人(先着順) ▼参加費 2千円(材料費) ▼持ち物 ピンセット、はさみ ▼申込 同館 ☎557-3334

ミシンに触れて
手作りの楽しさを！
ミシン教室

▼日時 「スモック作成」10月8日・15日・22日【帽子作成】11月5日・12日・19日いずれも水曜日午前10時～午後0時30分 ▼場所 ミシン会館(㈱日建内・藤原町1-31-20) ▼対象 市内在住の方 ▼定員 5人 ▼参加費 3千円(教材代を含む) ▼申込 行田商工会議所 ☎556-4111

行田青年会議所講演会
「大入版寺子屋」初志貫徹
己と向き合い貫く志」
▼日時 9月19日(金)午後7時開演 ▼場所 商工センターホール ▼内容 元航空自衛隊第29

(公財) 行田市産業・文化・スポーツいきいき財団

…申し込み・問い合わせ…

産業文化会館 TEL. 556-6371 FAX. 556-6372	商工センター TEL. 553-0510 FAX. 553-2021	古代蓮会館 TEL. 559-0770 FAX. 559-0784	行田グリーンアリーナ TEL. 553-3377 FAX. 553-0487

http://www.ikiiki-zaidan.or.jp/index.html

きもの着付け教室

代航空幕僚長の田母神俊雄さんによる講演およびディスプレイショー ▼定員 86人(先着順) ▼入場無料 ▼主催 (社)行田青年会議所 ▼申込 9月15日(月)までに、氏名、住所、電話番号を明記の上、同会議所柿沼のEメールに申し込みください。【Eメール】takashi.kakinuma@mbr.nifty.com ▼申込 同会議所 ☎556-4115

▼日時 10月22日～12月10日の毎週水曜日(全8回) 午後7時～9時 ▼場所 産業文化会館創作室 ▼内容 着物の着付け、名古屋帯・袋帯の結び方を学ぶ ▼対象 女性 ▼定員 20人(先着順) ▼参加費 2千500円(保険料を含む) ▼持ち物 着物用具一式 ▼申込 9月26日(金)午前9時から同館窓口で受け付け(電話受け付けは翌日午前10時から)

観葉植物のミニバスケット

▼日時 10月4日(土)午後1時～4時 ▼場所 古代蓮会館研修工作室 ▼内容 籠鉢を用いた室内用の寄せ植えを製作する ▼講師 伊藤弘充さん(テクノ・ホルティ園芸専門学校) ▼対象 小学生以上の方 ▼定員 30人(先着順) ▼参加費 2千円(材料代・保険料など) ▼申込 9月13日(土)午前10時から同館窓口で受け付け

広告

いいきいき&わくわくエンジョイスportsクラブ会員

クラブ名	日時	場所	内容	対象	定員	会費	申し込み・問い合わせ
アクアフィットネスクラブ	毎週水曜日の午後4時～5時	市民プール(屋内プール)	ウォーターパワー(水圧・浮力・抵抗・水温)を利用し、個人の体力に合った運動を温水プールで楽しく効果的に行う	18歳以上の方	10人(先着順) ※定員になり次第、入会待ちとしての受け付けに変更となります。	月額2,000円	直接または電話で市民プール ☎555-2455