

Mizutomi News

みずとみ公民館だより

12月号
2022



シニア世代向け

終活やセカンドライフを楽しく考えよう！ 1月～3月の第2水曜日

終活を明るく考えたい、定年後のセカンドライフを楽しみたい、そんな方向けに実施する講座です。ご自身や親世代の介護・医療、子世代に向けたエンディングノート、お家の片付けなどを学びます。興味のある講座だけを受講することも可能です！

全講座
参加費 **無料**

申込 いずれの講座も12月16日(金) 9時から電話・来館にて受付 (先着順)

■ 1月11日(水)10時～12時 人生会議をしてみよう

あなたが今後どのような医療や介護を希望するのか、ご家族や医師、ケアマネジャーさん等と繰り返し話し合う。これが人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)です。人生会議について楽しく考えてみませんか？ ※昨年度実施し、参加者から大変好評だったため、今年も実施します。

◆定員:20名 ◆講師:五十嵐 信子氏(一般社団法人狭山市医師会)

■ 2月8日(水)10時～12時 エンディングノートを書いてみよう

いざという時のために予め整理しておくことは?を考える機会としてエンディングノートがあります。エンディングノートを書く上で気を付ける事を学びます。※参加者にエンディングノートを配布

◆定員:20名 ◆講師:嶋田 竜博氏(株式会社セレモア)

■ 3月8日(水)10時～12時 暮らしを整えてみよう

日々の忙しさに追われて、暮らしを整えることが後回しになっていませんか?空間や時間、モノ、コトが整うと暮らしが快適になります。そのヒントをお伝えします。

◆定員:20名 ◆講師:後藤 邦江氏
(株式会社オリジナルコンフォート代表取締役・マスターライフオーガナイザー)



#みずとみイルミネーション🎄 今年も開催!

公民館事業運営委員さんたちや地域の方が飾り付けてくれます。ぜひご覧ください!

写真を撮ってSNSなどで投稿してくれたら嬉しいです! ※節電のため早く消灯をする場合があります

Mizutomi Illumination



券
集

ダンボール燻製器とスモークチーズ作り講座 参加者募集 1月15日(日)9時~15時

手軽に作れる段ボール燻製器を自作してスモークチーズを作ります。

◆参加費：1,200円(当日集金・材料費とチーズ(350g)代) ◆定員：10名

◆持ち物：□おせんべい等のブリキ缶1個(23cm×23cm、高さ14cmくらいのもの)

□ペンチ □カッターナイフ □千枚通し □燻製したい食材 □持ち帰り袋

◆当日の予定：①9時から10時 燻製器を製作・燻製開始後、一時解散

②15時頃 燻製したものを各自で回収し持ち帰り。(試食はご自宅で)

おいびい
TICKET

対象。詳細は公式SNSで☆

申込

いずれの講座も12月16日(金) 9時から電話・来館にて受付(先着順)

券
集

ノルディックウォーク体験講座 参加者募集 1月16日・30日(月)10時~12時(全2回)

生活習慣病、転倒防止に効果が期待される2本のポールを使った
ノルディックウォークを体験します。仲間作りにも最適です!

◆定員：15名 ◆講師：玉利 芳行氏 ◆参加費：500円(初回集金)

申込

12月16日(金) 9時から電話・来館にて受付(先着順)



ポール貸し出し有り

お
紹
介

狭山ケーブルテレビ放映情報：水富地区自治会連合会の紹介

下記日程で自治会連合会の取り組みが紹介されます。ぜひご覧ください。

◆放送日：12月16日(金)から22日(木)

◆放送時間：7時10分、12時40分、15時40分、19時40分、23時40分の1日5回

◆放送局：狭山ケーブルテレビ(10ch)

◆番組名：さやまの窓

◆備考：都合により放送内容が変更となる場合がございます



公民館SNSイチョシ記事

11月は水富の魅力を写真で紹介することが多い月でした。
いくつかの写真を紹介します。



▲アオバズク

▼皇帝ダリア



▲明光寺もみじライトアップ



1月の健幸体操：お休み 暮らしの談話室：18日(水)

(17時~翌9時)、日祝日、休館日は受付できません 撮影されたくない場合は職員へお申し出ください

公民館からのお願い ▶ 各講座の申込は特別な記載のない限り夜間

▶ 各事業・行事の写真は報告や広報等に使用する場合があります。

※災害等により、予告なく開館状況を変更する場合があります。

◆1月休館/1月4日まで・9日・23日 ◆22時まで開館/6日・13日・17日・19日・20日・24日・27日・31日 ※上記以外は17時まで