

## 初心者パソコン教室～お試し版～

基礎から「ゆっくり」「確かに」パソコンを始めたい方、ぜひご参加ください。2日間のお試しコースです！

[日 時] 3月9・10日(水・木)  
10:00～12:00

[場 所] 狭山元気プラザ パソコンルーム

[内 容] 電源の入れ方から簡単な操作方法まで

[講 師] 狭山パソコン支援の会

[定 員] 20名(先着順) [費用] なし

[申込み] 2月15日(月)から公民館へ

Tel:04-2957-1271

## おんぼかま はんぼおびむすび 女袴、半幅帯結び講習会

女袴と普段着きものの半幅帯結  
びの着付けを教わります。

[日 時] 2月25日(木)

10:00～12:00

[場 所] 狭山公民館 和室

[講 師] 狭山市手結び着付け同好会

[持ち物] 着物一式

[定 員] 10名(先着順) [費用] なし

[申込み] 小張さんへ Tel:04-2957-0499



## 狭山台地域づくりをすすめる会 主催

### ノルディックウォーキング講座

ノルディックウォーキングは全身の筋肉の90%を使った有酸素運動で理にかなった筋力向上ができ、介護予防効果が大きいと言われています。この機会に始めてみませんか？

[日 時] 3月4日(金) 10:00～12:00

[場 所] 狭山台地区センター別室  
(狭山元気プラザ内)

[費用] なし

[持ち物] 運動の出来る服装 ※ポールは貸し出し

[申込み] 狭山台地区センター別室へ

Tel:04-2958-6701



### 陶芸教室

第4期生を募集します！新しいことにチャレンジしてみませんか。男性の方も大歓迎です。まずは、ぐい呑みから始めてみましょう！

[日 時] 毎月第1,2,4水曜日 9:30～11:30

(新年度は4月6日から)

[場 所] 狭山台地区センター別室  
(狭山元気プラザ内)

[定 員] 5名(先着順)

[費用] 月額2,500円

[見学と説明会] 3月2日(水) 10:30から

[申込み] 3月2日(水) 11:00から地区センター別室へ Tel:04-2958-6701



## 子どもから大人まで！知って安心 すこやかスクール@狭山台

介護を必要としている人が負担を減らして受けることができるようにする制度が介護保険です。この機会に基本的な知識を学びましょう！

[内 容] 介護保険の利用方法について

[日 時] 2月24日(水) 15:30～16:30

[場 所] 狭山台公民館 ホール

[講 師] 入間川病院 大村先生(雪見野ケアセンター)

[定 員] 80名(先着順) [費用] 無料

[申込み] 富士見・狭山台地域包括支援センターへ Tel:04-2969-0080 Fax:04-2969-0081



「特別養護老人ホーム」って、類似の施設とどう違うの？

対象や制度、費用のことなど、専門家に詳しく聞いてみましょう！

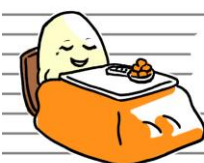
[内 容] 特別養護老人ホームについて

[日 時] 3月23日(水) 14:00～15:00

[場 所] 狭山台公民館 ホール

[講 師] 入間川病院

[共 催] 医療法人 入間川病院



2月号

# さやまだい

公民館・地区センターだより

平成28年  
2016年2月

まーくん



### 狭山台おしゃべりサロン

静かで落ち着いた雰囲気の中で、  
楽しくおしゃべりしませんか？

[日 時] 2月22日、3月14・28日

(全て月曜日) 10:00～13:00

[場 所] 狭山元気プラザ 地域活動室2

[メニュー] トースト+ゆで卵+飲み物で100円

(飲み物: コーヒー・紅茶・日本茶)

※飲み物はおかわり自由です

[主 催] 社会福祉協議会狭山台支部

### 介護者のための リフレッシュサロン

介護の不安やストレスはありませんか？  
一人で悩まず楽しくおしゃべりしましょう！

[日 時] 毎月第1月曜日 13:00～15:00

※3月は7日(月)に開催

[場 所] 狭山元気プラザ 地域活動室2

[メニュー] コーヒー・紅茶 100円

※飲み物はおかわり自由です

[問合せ] 富士見・狭山台地域包括支援センター

Tel:04-2969-0080



## 中面は狭山台地区のサロンマップです！



## 平成27年度第2回 狭山台公民館利用者交流会

平成28年度の登録更新に必要な団体概要書をお渡ししますので、利用団体の皆様の出席をお願いします。

[日 時] 3月16日(水) 14:00～15:30

[場 所] 狭山台公民館 ホール



### 目からウロコの 介助のコツ

ベッドから椅子へ移るとき、  
着替えのお手伝いをするとき、  
車いすで出かけるとき…ちょっとしたコツを知っていれば、介助する方もされる方も負担が少なくなります。体験してみれば、目からウロコまちがいなしです！

[日 時] 3月9日(水) 14:00～15:30

[場 所] 狭山台公民館 ホール

[内 容] 立ち方・座り方、衣類の着脱など

[講 師] 高橋愛子氏(介護福祉士、狭山台在住)

[持ち物] 着脱の実習のための長袖上着(前開き)

[定 員] 20名(先着順) [費用] なし

[申込み] 2月15日(月)から公民館へ

Tel:04-2957-1271



## 初心者パソコン教室～年間講座～

パソコンの基礎から「ゆっくり」「確かに」を基本に学習を進める初心者対象の教室です。

[日 時] 4月21日から来年2月までの木曜日  
9:30～11:45(全27回、毎月2～3回)

[場 所] 狭山台公民館 学習室

[対 象] これからパソコンを覚えたい方

[費用] 20,000円(テキスト代別途)

[内 容] ワード、エクセル、インターネットなど

[講 師] 狭山パソコン支援の会

[定 員] 16名(定員になり次第締切)

[条 件] ノートパソコンを用意できる方  
(Windows7以降)

[申込み] 2月15日(月)から、電話で狭山パソコン支援の会・鈴木さんへ

Tel:04-2959-6272

