

目からウロコの介助のコツ！(第2弾)

狭山台公民館主催講座

肩関節、可動域に制限のある方、片マヒ、拘縮により動きの悪い方の衣類の着脱のコツ

知っておくと、こんなにも力いらずにできる！と役立つコツをたくさん伝授します！ぜひご参加ください。

[日 時] 9月20日(水) 13:30~15:00

[場 所] 狭山台公民館 ホール

[持ち物] 長袖前開きボタンのYシャツやパジャマの上下と、Tシャツまたはトレーナー(かぶりもの)

★履きやすい靴、動きやすい服装で来てください。

[講 師] 高橋愛子氏(介護福祉士、狭山台在住)

[定 員] 30名(先着順) [費 用] 無料 [対 象] どなたでも

[申込み] 8月17日(木)から狭山台公民館へ

受付時間9時~17時 ※祝日・日曜日は受付していません。電話申込み可 TEL:04-2957-1271



ギャラリーさやまだい

春墨会

夏休みこども書道教室~作品展~

春墨会の会員が指導し、書き上げたこども達の力作を是非ご覧ください。

[日 時] 8月5日(土)~9月30日(土)

9:00~17:00

[場 所] 狭山台公民館 ロビー

脳力アップ教室 ~料理&ウォーキング~

世界で1つの創作料理を考えましょう♪
男性もぜひご参加ください。

[日 時] 9月4日(月)~平成30年1月29日(月)
10:00~12:00【毎週月曜日】

※調理実習は2回。グループ討議が主となります

[場 所] 狭山元気プラザ

[費 用] 3,000円(テキスト代・保険料)

[定 員] 20名(先着順)

[対 象] おおむね65歳以上の方

[内 容] 今までに作ったことのない料理を考えて、実際に作ってみます。創作料理を通して認知症の予防を目指します。

[申込み] 8月17日(木)から狭山台地域包括支援センターへ TEL:04-2969-0080

遺言・相続・墓じまい改葬・成年後見の基礎講座

今までしっかり考えたことがなかった方、なんとなく知っているけど...という方も、将来後悔しないために基礎から学んでみませんか。

[日 時] 8月25日(金) 14:00~16:00

[場 所] 狭山台公民館 学習室

[講 師] アイビー行政書士事務所

田中 諭 先生

[費 用] 無料、申し込み不要(直接会場へ)

[持ち物] 筆記用具

[共 催] 男の大学院



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 テーマ「熱中症」

熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、日々の生活でも起こります。

熱中症を知り、正しく対策することで安心して夏を過ごしましょう！

[日 時] 8月30日(水) 14:00~15:00

[場 所] 狭山元気プラザ1F まちづくり活動室

[講 師] 入間川病院 看護部長 細谷美穂氏

[定 員] 80名(先着順) [費 用] 無料

[申込み] 狭山台地域包括支援センターへ

TEL:04-2969-0080 Fax:04-2969-0081

狭山市総合防災訓練 8月26日(土) 午前中

公民館利用のお知らせ

現在、市内の公民館では夜間利用のない日は夜間休館(17時閉館)を実施していますので、ご注意ください。

~注意点~

・夜間休館日は、17時以降のロビーや印刷機の使用もできません。

・火曜日~土曜日の17時~22時までの夜間利用をしたい場合は、利用日の属する前々月の末日までに予約申込みを行ってください。(例:2017年10月中の17時以降利用分→2017年8月31日までに予約申し込み)

※日曜日・月曜日は夜間の利用はできません。

・狭山台公民館休館日:国民の祝日

施設管理日(毎月第2月曜日)

狭山台公民館9月の休館・夜間休館予定表

★夜休:夜間休館日(17時閉館) 休:全日休館日

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2 ★夜休	3 ★夜休
4 ★夜休	5	6	7	8	9	10 ★夜休
11 休	12	13	14	15	16	17 ★夜休
18 休	19	20	21	22	23 休	24 ★夜休
25 ★夜休	26	27	28	29	30	