

成人学校

受講資格…市内に在住または勤務している16歳以上の方（学生は除く）

受講料…1科目 1,000円

申込み…各公民館の申し込み受付日時に受講料等を添えてお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

川岸公民館

☎23-2200

FAX 23-1681

色にのびてまほう！

〜いちばん綺麗に見せる色〜

「色とは何」「自分の色は」「どう使われているの」を楽しく、分かりやすく色のいろいろを知ろう。

日時 2月7日〜28日

毎週水曜日〔全4回〕
午後7時〜8時30分

定員 15名

講師 カラーセラピスト・
カラーアナリスト
中澤真弓 先生

持ち物 はさみ、のり、筆記用具、
色鉛筆

材料費 実費

申込み 1月22日(月)
午前8時30分〜

真向法でエクササイズ

〜寒い冬に身体を動かそう！〜

真向法は4つの動作を組み合わせるだけの簡単な体操です。

冬場の運動不足やストレス解消に、体を動かしてリフレッシュしませんか。

日時 2月8日〜3月1日

毎週水曜日〔全4回〕
午後1時30分〜3時

定員 20名

講師 健康運動指導士 真向法教士
深沢 由子 先生

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込み 1月22日(月)
午前8時30分〜

長地公民館

☎27-8080

FAX 26-1317

おいしいお茶の入れ方

〜お茶の世界を楽しむ〜

国内のみならず、世界中で健康飲料として注目されているお茶。

おいしいお茶の入れ方を学びながら、様々なお茶を楽しみましょう。お茶の良さを再発見してみませんか。

日時 2月15日〜3月15日

毎週木曜日〔全5回〕
午後1時30分〜3時

定員 20名

講師 林 香園 先生

材料費 2000円

申込み 1月25日(木)
午前8時30分〜

旬の食材を楽しもう！

〜手軽においしく旬を味わおう〜

冬から春にかけてはおいしい食材がたくさんあります。

その食材を使って、旬を味わいましょう！

日時 2月14日〜3月14日

毎週水曜日〔全5回〕
午後7時〜8時30分

定員 20名

講師 清水 康宏 先生

※材料費が別途必要となります。

申込み 1月25日(木)
午前8時30分〜

ー公民館からのお知らせー

湊公民館、川岸公民館、長地公民館の使用料は、現在は「午前」「午後」「夜間」「1日使用」の4区分となっておりますが、平成19年4月1日からは、これを見直し各表のとおり1時間単位の使用料となります。詳細については各公民館へお問い合わせください。

湊公民館 ☎22-2300	使用区分	1時間当たり
	実習室	150円
会議室	250円	
学習室	300円	
和室	100円	
講堂	600円	

川岸公民館 ☎23-2200	使用区分	1時間当たり
	講義室	150円
	実習室	200円
	第一会議室	200円
	第二会議室	150円
	学習室	300円
	和室	100円
講堂	800円	

長地公民館 ☎27-8080	使用区分	1時間当たり
	講義室	200円
	実習室	250円
	第一会議室	250円
	第二会議室	300円
	学習室	400円
	和室	150円
講堂	850円	

ちょっと出かけてみませんか

認知症介護教室開催のお知らせ〈後期〉



高齢社会の進行に伴い、認知症高齢者が増え続けていて、本人や介護者の方への適切な支援と環境づくりが課題となっています。

そこで前期に引き続き、各テーマに基づいてお話をさせていただき、参加者のみなさんと一緒に考える“アットホームな雰囲気”の教室として開催します。お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

日時	テーマ	場所
1月27日(土) 午後1時30分～3時	『ご近所が認知症？その理解と関わり方』 事例を通して考えましょう。認知症の方が慣れ親しんだ地域で生活するためには、何が必要なのでしょうか？	小井川区民センター
2月3日(土) 午後1時30分～3時	『認知症高齢者が利用できるサービス』 介護者だけが背負わない。介護サービスを利用しましょう	
2月17日(土) 午後1時30分～3時	『物忘れ』—ご飯を食べていない— 単なる物忘れと認知症の物忘れの違い。 早期発見、早期対応、早期進行予防が大切です	
3月3日(土) 午後1時30分～3時	『認知症によい食事』 ～認知症高齢者の介護に携わる方にお勧めです～	

参加費 無 料 (予約 不要)

問合せ グレイスフル岡谷 (☎21-7321 担当：伊藤) 介護福祉課 (内線1277)



地域包括支援センター特別講演会

家族の絆で支える高齢社会 ～私の介護録から～

日時 2月10日(土) 午後1時30分～

入場無料

場所 カノラホール 小ホール

手話通訳、要約筆記の用意があります

講師 小林完吾氏 元日本テレビアナウンサー

問合せ 介護福祉課
(内線1276)



講師プロフィール

1932年鎌倉市生まれ 国学院大学文学部卒業

1963年南日本放送を経て日本テレビ入社

以後「日曜夕刊」「今日の出来事」等のニュースキャスターを30年務め、日本テレビを代表するアナウンサーとして一時代を築く。

1992年定年退職

実母の介護も経験し、自身も2度脳出血・脳梗塞で倒れたが、積極的なリハビリで快復。現在は、福祉・医療・高齢化社会などをテーマに、介護する側・される側、両方の立場で経験を基に講演活動を展開中。

著書 「私の介護録 ～悔いなき看取りを」「愛、見つけた」

「愛あればこそ～在宅介護した1600日の看老記」

「命、生まれ・生き・老いて」 等多数