

## ひまわりカフェ 11月開催分

### ◎ひまわりカフェ全般についての問合せ

長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。

関連情報はP27の特集に掲載しています。

### NPO法人 和(なごみ)

問 NPO法人和(☎83-6720)

(谷田町南屋下88番地2)

時 11月14日(金) 13時30分～15時

内 身体を動かすゲーム・体操、笑いヨガ、  
カフェタイム、個別相談

¥ 無料(飲み物代100円・希望者)

申 不要

### 福祉の里 (ハツ田町泉43)

問 知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)

(八田町泉43番地)

時 11月18日(火) 10時30分～正午

内 わかりやすい利用の手引き「みんなのあんしん  
介護保険」

所 福祉の里ハツ田3階 さくら・うめ

¥ 無料(飲み物代100円・希望者)

申 不要

## 老人福祉センター講座

問 老人福祉センター(☎55-1804)

### ①『アロマの香りを楽しむクラフト作り』

時 12月4日(木) 13時30分～14時30分

内 こころもからだもポカポカ! 柚子の香りのバス  
ボム作り

講 松尾真琴氏 対 60歳以上の市民

定 10人(先着順) ¥ 参加費500円

### ②『いきいき美容教室』

時 11月21日(金) 11時～正午

内 お化粧を通して自分自身で身だしなみを整えら  
れる簡単な美容法を学びます。

講 資生堂ジャパン(株) 対 60歳以上の市民

定 20人(先着順) ¥ 無料 持 筆記用具

申 ①は11月1日(土)から29日(土)に、②は11月1日  
(土)から15日(土)に電話または直接問合せ先へ。

## シルバー人材センター講座

問 知立市シルバー人材センター講座係(☎82-5800  
土・日・祝日を除く9時～17時)

### ①「シニアのためのスマホ」

時 11月27日(木) 13時30分～15時30分

28日(金) 9時30分～11時30分

所 いきがセンター講座室

内 スマホで撮影した写真をパソコンに取り込んで  
みましょう。

講 棚野節子氏(シルバー人材センター会員)

対 おおむね60才以上の市内在住の人でパソコン  
の基本操作ができる人

定 10人(抽選)

持 スマートフォン、(アンドロイド・アイフォンど  
ちらでも可) ノートパソコン、USBケーブル(パソ  
コンとスマホを繋げるもの)

¥ 無料

### ②「はじめての切り絵」

時 12月17日(水) 10時～正午

所 いきがセンター講座室

内 紙に下絵を描いてサインペンで塗りつぶし、  
はさみとカッターを使って切り絵を作成します。

講 増田道博氏(シルバー人材センター会員)

対 おおむね60歳以上の市内在住の人

定 10人程度(抽選)

持 鉛筆、黒のサインペン、必要な人は老眼鏡

¥ 教材費100円

申 ①は11月14日(金)までに、②は11月21日(金)ま  
でに電話または問合せ先に直接申込み。

※受講の可否を①は11月21日(金)までに、②は11月28日(金)  
までに電話連絡します。

## 出張まちかど運動教室

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

時 11月26日(水) ①10時～10時30分

②10時45分～11時15分

所 ギャラリーエアピタ知立 1階アトリウム付近

内 買い物ついでに健康になりませんか?

リハビリの専門家から効果的な筋トレ方法と  
健康に関する知識を学びましょう。

※1部では、講師と市長による健康に関する対談を実施す  
るため、運動時間が短くなります。

講 まちかど運動教室 担当理学療法士

定 各回15人程度 ¥ 無料 申 不要

