

目指せ!“幸”齢化②

高齢者支援課 ☎2998-9120

高齢者が健康でいるためのコツって？



私たち高齢者が健康に暮らしていくためのコツを教えてください！

転倒による怪我や病気が原因で、介護が必要になってしまう高齢者も多くいます。介護状態になるのを防ぐためには、日々の生活の中で意識的に体を動かすことが大切です。所沢には、オリジナルの健康体操「とこちゃん体操」もありますし、介護予防体操を行う自主サークルも数多く活動しています。本号の10面にも、市のいきいき健康体操教室のお知らせを掲載しています。まずは参加して、体を動かすことに慣れていきましょう！



定期的に体を動かすことが健康でいるためのコツなのね！

次号は「高齢者が活躍できる地域の活動って？」

男女共同参画講演会 人生案内に見る男と女の生き方



日 11月13日(日)午後2時～4時
場 東京家政大学狭山キャンパス(稲荷山公園駅から徒歩3分)
定 申し込み先着330人
講 東京家政大学女性未来研究所長・樋口恵子さん

申 10月14日(金)～11月9日(水)に男女共同参画推進センターふらっと ☎2921・2220 ☎2921・2270(木曜・祝日除く)に電話・FAX
保 育の予約は10月31日(月)までです。

入間郡市人権フェスティバル

日 11月11日(金)正午～午後3時20分
場 入間市市民会館(入間市駅から徒歩18分)
内 ミニコンサート、講演、朗読など
人 権推進室 ☎2998・9150

犬の飼い方教室

日 10月19日(水)午後1時30分～3時
場 生涯学習推進センター
対 次の方を満了犬
▼所沢市で登録済み▼平成28年度狂犬病予防注射済み▼避妊去勢手術済み▼体重20kg以下

◎攻撃性の高い犬はご遠慮ください。
定 犬同伴：申し込み先着5人▼犬同伴なし：申し込み先着15人
内 つけ方、獣医師の健康相談など
持 おしっこ・ふんを片付ける道具、特別な時に与える餌、犬の飲み水
申 10月18日(火)までに生活環境課 ☎2998・9370に電話

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

①里山体験講座
《郷土食『とび』を作るの！》
日 10月15日(土)午前10時～午後2時30分
対 小学生～大人(小学生は保護者と参加)
定 申し込み先着20人
持 昼食、飲み物、エプロン
費 400円
②定例ガイドウォーク
日 10月1日(出)・2日(日)午後1時30分～2時30分
集 合 ①②同センター(下山口駅から徒歩15分)
日 10月の休館日 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
申 10月1日(出)から①同センター ☎2939・9412に電話②当日受け付け

ユニバーサルファッション 職業訓練講座

日 平成28年12月2日(金)～29年2月28日(火) 浜西ファッションアカデミー ☎2924・0611/緑町1-19-15
対 次の方を満了方
▼ハローワークで求職中▼訓練開始日に就職していない▼訓練開始日の1年以内に公共職業訓練を受講していない
定 15人(うち5人は託児あり)
費 13,367円(教材費)
申 10月17日(月)～25日(火)にハローワークで職業相談を受け、願書を提出・職業能力開発センター ☎048・651・3122に提出

同行援護従事者養成研修

日 11月12日(出)・15日(火)・22日(火)(全3日) 旧市庁舎(宮本町)
対 市内で同行援護従事者として従事を希望する方
定 申し込み先着30人
内 重度視覚障害者の介助などに必要な知識・技能を有する同行援護従事者の養成
費 5千円(別途教材費あり)
申 10月21日(金)までに申込書を所沢

音訳ボランティア初級養成講習

日 平成28年10月25日～29年2月21日の毎週火曜日(全15回/12月27日、1月3日・10日除く) 午前10時～正午/旧市庁舎(宮本町)
対 1月以降はこどもと福祉の未来館(泉町)です。
対 市内在住の18歳以上で、パソコンで文字入力ができる方
費 864円(教材費)
事 前説明会 10月11日(火)午前10時～
申 10月13日(木)までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所 ☎2939・5064に提出

介護職就労支援イベント

①シニア世代介護チャレンジミニセミナー
日 10月20日(水)午後1時30分～3時30分/市民文化センターミューズ
対 介護職未経験の60歳以上で就業希望者
②潜在介護職員再就職支援研修
日 10月24日(月)・25日(火)
場 ファインケア医療学院所沢校(くすのき台3・4・4)
対 介護有資格者
◎県が㈱シグマスタッフに事業を委託しています。
同 同社大宮支店 ☎048・782・5173(土・日曜日除く)午前9時～午後6時

救命講習

①普通救命講習Ⅰ
日 11月12日(土)午前9時～正午
場 所沢東消防署(上安松)
定 申し込み先着20人

自慢したい！ 所沢の魅力情報



ご近所に名物(人、物、場所)があります！

このお店とっても美味しいの♪

この景色は最高！

知る人ぞ知るお店を特別に教えちゃう♪

お気に入りの場所です

自慢のお店や景色、所沢の通な情報などを大募集！あなたのオススメが広報紙に載るチャンス♪
応募方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤オススメ情報&エピソードを、広報課

にメール・郵送
▶ hiroba@city.tokorozawa.lg.jp

▶ 〒359-8501 広報課

◎他薦限定。投稿者にお話を伺う場合があります。

☎広報課 ☎2998-9024



抽選でひばりちゃん缶バッジをプレゼント！

防火管理講習

①甲種防火管理新規講習
日 11月16日(水)午前9時～午後5時
・17日(木)午前9時30分～午後3時30分/所沢中央消防署(けやき台)
定 申し込み先着100人
場 所沢中央消防署予防指導課
☎2929・9133

クイズ②

親子で楽しむ音楽劇を行う所沢市観光大使は？

ジェイズガーオン

ヒント・7面

応募方法は15面