

新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。また、イベント等参加の際は、マスクの着用・検温にご協力をお願いします。

## ひとり親のためのパソコン教室

- 日** 7月9日(金)・10日(土) 全2回 10時30分～15時30分
- 場** 彩の国すこやかプラザ
- 内** 仕事に役立つワード講座(基礎・応用編)、就業支援セミナー
- 対** ひとり親家庭の親または寡婦
- 定** 15人(超えた場合抽選)
- 費** 800円(教材費)
- 申込期限** 6月24日(木) 必着
- 申込方法・問合せ** Eメールまたは往復はがき(1人1枚)に「パソコン教室(第2回)・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、公益財団法人埼玉県母子寡婦福祉連合会(〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5/☎info@saiboren.or.jp/☎048-822-1951)へ

## 比較体験!坐禅と瞑想

- 日** 6月20日(日) 受け付け9時15分/9時30分～12時30分、受け付け13時45分/14時～17時
- 場** 鷺宮西コミュニティセンターおおとりクラブ室
- ※宗教的勧誘は一切しません
- 講** 塩入法道さん(長野県上田市信濃国分寺住職、大正大学教授)、染合典秀さん(古河市安禅寺住職)
- 対** 中学生以上の方
- 定** 各回17人(申込順) ※10人以下中止
- 費** 1,000円(会場費、講師謝礼、茶代)
- 持** 開脚できる楽な服装
- 申込期間** 6月1日(火)～13日(日)
- 申込方法・問合せ** 電話またはEメールで、坐禅を楽しむ会 天川(☎metz\_project\_ok@yahoo.co.jp/☎090-9678-6593)へ ※留守電可

## スマホ・タブレットの正しい便利な使い方

- 日** 6月17日(木) 14時～15時30分
- 内容の一部は、ホームページ(<https://tadasma.jp>)でも公開します。
- 場** 鷺宮東コミュニティセンターさくら
- 講** 加納桂輔さん(セキュリティ問題研究家) **定** 10人(申込順)
- 費** 2,980円(教材費含む)
- 持** スマートフォン・タブレット(無料貸出有)
- 申込期間** 6月5日(土)～16日(水)
- 問** NPO法人すぎとSOHOクラブ 加納 ☎080-8080-7616



## わくわく多言語ワークショップ&講座

日にち	時間	場所
7/2(金)	10:00～11:30	久喜総合文化会館
7/6(火)		オンライン(ZOOM)
7/10(土)	14:00～15:30	オンライン(ZOOM)
7/11(日)		久喜総合文化会館

- 内** 0歳から参加可能!世界のことばの楽しさ・豊かさをお伝えします。
- 申込み・問合せ** 一般財団法人言語交流研究所 ヒッポファミリークラブ(<http://www.lexhippo.gr.jp/>/☎0120-557-761)
- ※申し込み時にZoom情報・ID/パスワードをお伝えします。

## 一般介護予防事業 ～元気パワーを注入しよう!～

- 日** 7月14日～9月22日 各水曜日 全11回 ①9時30分～11時30分 ②13時30分～15時30分
- 場** いきいきステーション(青葉)
- 内** ストレッチ体操や器械を使った運動で筋力アップ。3カ月間通っていただき、自立した生活が送れるよう支援します。
- ※送迎は、①午前(鷺宮・栗橋地区の方) ②午後(菖蒲・久喜地区の方)
- 対** 65歳以上の市内在住者で、次のいずれかに該当する方
  - ・15分間続けて歩けなくなった
  - ・この半年でつまずく回数が多くなった
  - ・転ぶのが怖くなり外出の機会が減った
  - ・医師から運動を勧められている
- 定** 10人(超えた場合抽選)
- 持** かかとのある上履き、運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物、メガネ(必要な方)
- 申込期間** 6月10日(木)～24日(木)
- 申込方法・問合せ** 直接または電話で、高齢者福祉課地域包括支援係(内線3276)へ

## 伝承囃子・里神楽発表会

- 日** 7月4日(日) 13時30分～15時頃
- 場** 久喜駅西口広場 ※雨天の場合は、久喜小学校体育館
- 問** 久喜市囃子・里神楽保存会連絡協議会会長 西谷 ☎21-0224

