

## 11月



# 鴨めーる



[青葉区役所共催] 地域ネットワーク構築支援事業



### 地域とともに考える 「ひきこもるといふこと」

第2回 漫談・講演会



ひきこもり体験のある長谷川氏と、福祉相談員の経歴を持つ和出氏のコンビ芸人、『キラコンテンツ』さんによる漫談と講演会です。

11月10日(金) 13:00~14:30

【定員】 30名(要申込、先着順)

【参加費】 無料

【持ち物】 上履き、外履き入れ



New!

## クリスマスと正月を彩る ガーデンコンテナ作り

講師：高橋 佳晴氏

(自然観察指導員\*ガーデンアドバイザー)

11月30日(木) 10:00~12:00

材料費：2,500円

※直径30センチの足つき

テラコッタ1台と季節の草、

花ポット数点分の実費相当額

対象・定員：18歳以上 先着25名

申込：電話か窓口

持ち物：筆記用具、軍手、

ハンドタオル、レジャーシート

か新聞3枚位、雑巾1枚、上履き

と外履き入れ、水分補給用飲料水



## 企業連携講座 スマホ体験教室 開催!

11月29日(水) 30日(木) 全2日

両日共 13:30~15:30

不安解消! スマホのデモ機を使って

実際に操作できるチャンスです!

【講師】スマホアドバイザー(販売斡旋はいたしません)

【参加費】無料 【定員】各回先着20名(5名以上で開講)

【対象】スマホを持っていないけれど、興味がある方、持とうと考えている方、スマホを持ち始めたが、操作に不安がある方

【場所】鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員・対象】小学生以上 先着30名。講談 落語

【参加費】おひとり500円

浮世亭寿八



大好評! お待ちかね!! この秋も開催致します。

「楽笑友の会」の皆様をお招きし、子ども(小学生以上)からおとな迄、夢中で笑える楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

# 笑

## 第2回 鴨志田寄席 開催!

11月5日(日) 14:00~15:45

楽笑友の会の皆様による落語と講談

落語 「火焰太鼓」 浮世亭寿八

講談 「大船軒サンドイッチ物語」

多福来かるかん

落語 「替わり目」 茶利亭慶馬

講談 「扇の的」 藤瀬柑兵衛

## 年末年始の準備 包丁研ぎ講座

【開催日時】 12月19日(火) 13時~15時

砥石を使って講師が丁寧にレクチャーします。

MY包丁の切れ味も抜群!

【参加費】1,000円(資料・道具代など含む)

【持ち物】筆記用具、ハンドタオル、雑巾、

ご自身の包丁1本、上履きと外履き入れ

【定員・対象】おとな 6名(先着順)



### 悠々 みのりサロン

## 坂本竜馬の義弟 海援隊士 千屋寅之助の追った夢

幕末から明治を駆け抜けた一人の海援隊士の追った夢を探ります。

【開催日時】

11月22日(水)

13:30~15:30

【対象・定員】おとな 先着20名

【参加費】1人400円

(資料・お茶代含む)





# 【令和5年11月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。 ●来館者は全て、上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

姿勢美人 (体幹トレーニング)	1日	15日		15:15~16:15
ほっこりんこ (子育て相談会場)	1.8.15.22.29日		※日程・時間共に区のHPを要確認	
鴨志田ノルディック	2日	18日		14:00~16:00
鴨のお茶の間	3日		※要予約	13:30~15:00
はまちゃん体操	3日	17日		10:10~11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	6日	13日	27日	※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	7日	21日	※要予約	10:00~11:30
協力医による無料健康相談	7日	21日	※要予約	13:30~14:30内
鴨志田ウォーキングクラブ	8日			※時間、場所要確認
歴史謎解き講座「史料から見る本能寺の変」		8日	※要予約	13:00~14:30
かるがもクラブ (トーンチャイム)	12日	26日		10:00~11:30
シルバーリハビリ体操	14日	28日		14:00~15:00
コグニヨガ	14日			10:00~11:00
ぬりえサロン SAI	17日			13:00~15:00
鴨ちゃん健康クラブ	21日	※事前申込制		
介護者のつどい	23日	13:30~15:00	介護している方。介護をされた方	
鴨の花のとも (生け花)	25日	※事前申込制		10:00~12:00

### パート主婦の有利な働き方講座

**講師** あおばFPくらしの会代表 **田川知春氏**

パート収入による住民税、所得税、社会保険料の負担のしくみ。公的保険制度の基本について

**開催日時** / 11月4日(土) 10:00~11:30

【対象・定員】20歳以上 先着24名  
【参加費】300円(資料代含む)

### くすりの話

**講師** クリエイト薬局 市ヶ尾在宅センター 薬剤師 **吉田良平氏**

今回のテーマ 「今後の人生を元気に楽しく過ごすには～健康の重要性～」  
質疑応答の時間もございます。

**開催日時** / 11月17日(金) 10:00~11:30

【対象・定員】20歳以上 先着24名 【参加費】無料

### ラダーを使った“コグニサイズ”体験会

**講師** 講師: 瀧田美江子氏

コグニサイズ、ウォーキング、椅子ヨガなど複合したプログラム。ラダーは脳トレになります。

**体験会日時** / 11月14日(火)・12月12日(火) 10:00~11:00

【体験料】500円 【対象・定員】20歳以上 先着10名

### 子育てに役立つ・子どもに寄り添える自分探し... セルフカウンセリング入門講座 「大人が変われば子供も変わる」

生涯学習セルフ・カウンセリング学会 専任講師他 **講師** 三田典子氏

子どもへの手出し、口出しをしてしまうときがありますよね!分かっていてもやめられない時、その気持ちを言葉にしてみましょう。

**開催日時** / 11月18日(土) 13:30~15:00 ※茶話会があります。

【体験料】300円 【持ち物】筆記用具  
【対象・定員】子育て中の保護者 先着10名

**【所長から一言】** 11/9~11/15は火災予防運動期間です。標語は『火を消して不安を消してつなぐ未来』秋から冬にかけての火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、防災意識を高めることを目的として制定しています。