

## 保健



### 西の里おれんじカフェ

対象 物忘れが気になる方や認知症の方と家族

日時 2月14日(水) 午後1時30分～3時30分



会場 西の里会館

内容 茶話会での交流など

参加料 100円(茶菓子代)

申込み 2月7日までに聖芳園(☎375-3126)

### こころの交流会

対象 精神疾患で通院中か過去に受診したことがある65歳未満

日時 1月16日(火) 午後2時～3時30分

会場 大曲会館

内容 精神保健福祉士などと交流

申込み 前日までに障がい者生活

支援センターみらい(☎376-7776)

### 発達障がい当事者会 BOND(S)絆

対象 市内にお住まいで、発達障がいと診断されたことがあり、障がいを感じて暮らしていくさを感じている65歳未満

日時 1月20日(土) 午後2時～4時

会場 広葉交流センター

内容 参加者同士の交流  
申込み 1月13日までに障がい者生活支援センターみらい(☎376-7776)

### 食事交流会

1人暮らしの方や介護相談をしたい方など、誰でも参加できます。

日時 1月20日(土) 午後0時30分～1時30分

会場 西の里会館

参加料 1000円(昼食代)

申込み 1月10日までに、きた高齢者支援センター(☎375-5888)

## 催し



### 夢プラザ・悠遊学園

〈茶道講座〉

対象 20歳以上

日時 1月16日(火)・30日(火) 午前10時～正午

講師 表千家 工藤和代さん

参加料 各回800円(菓子代を含む)

〈IT講座〉

対象 パソコンの基本操作ができる方

日時 1月12日(金)・26日(金) 午前9時30分～午後0時30分

講師 NPO法人北広島ITネット

トワーク 山口昭一さん

参加料 各回700円(教材費を含む)  
持ち物 ノートパソコン  
〈こども茶室〉

対象 高校生以下

日時 1月20日(土) 午前10時～正午

講師 表千家 工藤和代さん

参加料 400円(菓子代を含む)

〈共通事項〉

会場・申込み 夢プラザ(☎370-7373)

### スポーツ指導者講習会

成長過程に合ったトレーニングを知ることで、けがの予防から技術の向上まで効率的に実現できます。実技を中心にトレーニング方法を学びませんか。

対象 少年スポーツの指導者など

日時 1月20日(土) 午後6時30分～8時

会場 総合体育館

講師 日本体育協会公認アスレチックトレーナー 泉篤宏さん

定員 30人

持ち物 室内用運動靴・タオル

\*動きやすい服装で来てください。

申込み 1月14日までにファクス

で、きたひろちよいスポーツ倶楽部(☎376-3497)



## 体育協会事業



### ❖ 歩くスキー教室 ❖

対象 市内にお住まいの方

日時 1月31日(水)、2月2日(金)・7日(水)・9日(金)・11日(日) 午前10時～正午(全5回)

\*最終日は歩くスキーの集いに参加します。

会場 総合体育館周辺・レクリエーションの森

定員 先着20人

参加料 全5回1,900円(保険料と歩くスキーの集い参加料を含む)

持ち物 歩くスキー用具一式(貸し出しあり)

申込期限 1月24日

### ❖ きたひろレクの森 歩くスキーの集い ❖

日時 2月11日(日) 受け付け=午前9時から、開会式=午前9時40分から、スタート=午前10時

集合場所 林間学園管理棟(レクリエーションの森内)

コース・内容

①歩くスキー満喫コース=8km

②自然観察コース=4km(観察ポイントでかんじきに履き替え、ガイドの引率でレクの森を探索。定員10人)

参加料 700円

持ち物 歩くスキー用具一式(貸し出しあり)

\*おにぎりや豚汁、飲み物が出ます。

\*ワックスアドバイスコーナーを設けます。ワックスを持参し、利用してください。

申込期限 2月4日

\*参加料を添えて申し込んでください。

申込み 体育協会(総合体育館内・☎372-0808)