

## ★★12月のイベント情報(ご本人はもちろんご家族だけの参加もどうぞ、 誰でもマークはどなたでも参加していただけます。)

### ものづくり講座「木の實のアレンジメント」

ブリキ缶に木の実やブリザーブドリーフを使って冬のイメージでアレンジメントして作ります。可愛くアレンジメントしてお部屋に飾りませんか？

- 日時：12月18日(水) 13:30~14:30
- 講師：二木 郁美 先生(ブリザービスト 教会認定フラワーデザイナー)
- 場所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：1,000円
- 定員：15名
- 締切：12月8日(日)



## ★★1月のイベント情報(ご本人はもちろんご家族だけの参加もどうぞ、 誰でもマークはどなたでも参加していただけます。)

### フラワー講座「お正月の生け花教室」

お正月を迎えるために生け花を飾るだけで、晴れやかで清々しい気持ちになりますよね。気持ちを晴れやかにしてくれるお正月の生け花を、自分で彩ってみませんか？小原流 中畑藤子先生にご指導いただき生け花教室を開催いたします。年内最後のイベントとなりますので是非ご参加ください。

- 日時：12月27日(金) 13:30~14:30
- 講師：中畑 藤子 先生(小原流弘前支部支部長)
- 場所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：2,000円
- 締切：12月15日(日)

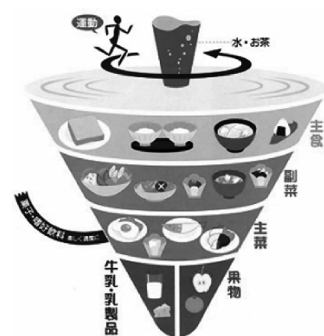


どなたでも  
参加できます

### 勉強会「おとなの食育(栄養と健康)」

食べ物があふれている今だから必要な食育。おとなの食育とは・・・子どもの時とは違って、成長や発育のためではなく、健康の維持・増進、更には病気の予防に重点が置かれます。食事・運動・睡眠が大切となります。

- 日時：令和7年1月8日(水) 14:00~15:00
- 講師：社会福祉法人七峰会 山郷館弘前グループ 管理栄養士
- 場所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：無料
- 締切：1月5日(日)



## ★★★毎月のイベント情報★★★★★★★★★★★★★★

### 12月のパソコン教室

12月のパソコン教室はエクセルで住所録を作成します。エクセルを駆使すれば簡単に作ることが出来ます。住所録データで宛名印刷など、ハガキに印刷する際に便利に活用できます。楽しく学んでいきましょう。

- 日時と内容  
12月8日(日)「エクセル 住所録を作る」  
12月15日(日)「ワード 宛名印刷」
- 日時：12月8日(日) 13:30~15:30
- 場所：福祉プラザ(会議室)
- 参加費：無料(テキスト希望の方は110円)
- 申し込み期間：12月1日~6日(定員5名)



### 1月のパソコン教室

1月のパソコン教室はワードを活用し自分だけのオリジナルレシピ帳を作りましょう。タスク完了するために必要なコマンドを見つけるなど、ワードリボンの基本操作を学びましょう。参加お待ちしております。

- 日時と内容  
1月12日(日)「ワード 料理レシピを作る」  
1月19日(日)「ワードリボンの基本操作」
- 日時：1月12日(日) 13:30~15:30
- 場所：福祉プラザ(会議室)
- 参加費：無料(テキスト希望の方は110円)
- 申し込み期間：1月4日~10日(定員5名)



どなたでも  
参加できます

### 手話教室



- 日時：12月21日(土) 13:30~15:00  
1月18日(土) 13:30~15:00
- 場所：福祉プラザ(機能回復室) \*申込は不要です。  
自分の名前や挨拶など、基本的な手話を学んでいます。初めての方や一般の方も大歓迎です！一緒にチャレンジしてみませんか？

### ピアカウンセリングについて

ピアとは「仲間」という意味です。同じ障がい者の立場で悩みやお気持ちをお聞きします。茶話会のようにお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

個別相談となりますのでご予約のうえご相談ください。

- 12月21日(土) 15:30~16:00
- 1月18日(土) 15:30~16:00

- ・肢体障がいピアカウンセラー 堀内 一芳
- ・聴覚障がいピアカウンセラー 加藤 雅清

