

★★8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。)★★

ゆる腸活第2弾「味噌玉作り」

発酵美人インストラクター小田桐梢先生と一緒に、『味噌玉づくり』に挑戦しませんか？手作りの味噌玉は健康的な生活を送るための強い味方になります。腸内環境を整える第一歩として、皆で楽しく作りましょう。

- 日 時：8月21日(木) 14:00～15:00
- 講 師：小田桐 梢 先生(発酵美人インストラクター)
- 場 所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：1,100円 ■締 切：8月14日(木)
- 持ち物：エプロン・三角巾



★★9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。)★★

健康講座「香りのある暮らし～アロマ活用法」

夏の疲れが出てくるこの時期、アロマの香りで心身を癒しませんか？効能や生活に役立つ使い方を楽しく教えていただきます。お好きな香りでオリジナルアロマスプレーを作りましょう。

- 日 時：9月3日(水) 14:00～15:00
- 講 師：石岡 穂奈美 先生(ヘア&シェービングエステサロンゆりり)
- 場 所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：500円
- 締 切：8月20日(水)



ものづくり講座「ドライフラワーボールペン&ミニミニリース」

ボールペンの上部にドライフラワーやさざれ石を入れてオリジナルボールペンを作ります。小さいお花を入れて可愛く仕上げ自分だけのオリジナルボールペンを作ませんか？また、同じ素材のドライフラワーを使ってミニミニリースを作ります。

- 日 時：9月17日(水) 13:30～14:30
- 講 師：二木 郁美 先生(プリザービスト協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：1,100円 ■締 切：9月3日(水)



★★★毎月のイベント情報★★★★★★★★★★★★★★

8月のパソコン教室

8月のパソコン教室は『エクセル関数入門』です。基礎からしっかり学び、実務に役立つスキルを身につけましょう。ワードでは『名刺作成』に挑戦！

- 日時と内容
8月10日(日)「エクセル関数入門」
8月17日(日)「ワードで名刺を作ってみよう」
両日 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：8月1日～7日(定員5名)



9月のパソコン教室

9月のパソコン教室はワードの描画機能で楽しく『イラスト作成①』に挑戦します。エクセルは業務効率アップに役立つ『関数を使ってみる①』です。

- 日時と内容
9月14日(日)「ワードでお絵描き①」
9月21日(日)「エクセル 関数を使ってみる①」
両日 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：9月1日～7日(定員5名)



どなたでも
参加できます

手話教室



- 日 時：8月16日(土) 10:30～12:00
9月27日(土) 10:30～12:00
- 場 所：福祉プラザ(集会室)*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。初めての方も大歓迎です！一緒にチャレンジしてみませんか？
※中学生以下の参加はご遠慮願います。

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。

- 8月16日(土) 15:30～16:00
- 9月27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

