

催し・講座

認知症サポーターステツ
プアップ講座

認知症になっても自分らしく、暮らせる地域にするには、皆さんのちょっとした支えが必要です。「認知症サポーター」として活動してみたい、認知症の人やその家族への声かけや見守りができるような知識を身につけたいという人を募集します。困っている方を見かけたとき、あなたは声を掛けますか？
住みやすい、笑顔で暮らせる地域にするのは、あなたのちょっとした一言や差し伸べた手かもしれません。
日時 9月27日(金)、10月3日(木)、10月11日(金) 全3回
午後1時30分～3時30分
会場 はにぼんプラザ活動室 E
対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの市内在住者
内容 9月27日「本庄市の現状について」・「認知症の方

と接する専門職のお話」・「認知症の方と接する家族のお話」、10月3日「認知症の方が地域で暮らすために、何ができるかみんな考えてよう」、10月11日「認知症高齢者SOS模擬訓練」

★介護保険課 ☎25-1722
は直接左記へ
申込 9月6日(金)から電話又は直接左記へ
費用 筆記用具、飲み物
用意 筆記用具、飲み物
定員 30名(先着順)
費用 無料

者、通っている教室等です。サポーターとしての活動を考えている方
定員 30名(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具、運動する服装、靴、汗拭き用タオル、飲み物
申込 9月9日(月)から10月1日(火)までに電話又は直接左記へ
★介護保険課 ☎25-1722
はにぼんチャレンジ対象事業
男性の皆さん、簡単な料理を学んでみませんか？楽しく参加しながら仲間作りもできます。料理初心者の方も大歓迎です。
日時 10月4日(金) 午前9時30分～午後1時30分
会場 保健センター
講師 市食生活改善推進員
対象 市内在住の男性
定員 12名(先着順)
費用 500円
用意 エプロン、三角巾(バングナなど)、手拭き用タオル、筆記用具
申込 9月12日(木)から電話又は

は直接左記へ
★健康推進課 ☎24-2003
専門家が教えるウォーキング講座～あなたの歩き方、見直してみませんか？～
はにぼんチャレンジ対象事業
歩くたびに疲れる、歩いていると膝や腰が痛くなる。それはあなたの歩き方が間違っているからかもしれません。この講座では、効果的なウォーキングのフォームや靴選び、身体・足のケアの方法などをご紹介します。
日時 10月10日(木) 午前9時30分～11時30分
会場 吉沢病院
講師 恒屋 昌一 氏(理学療法士)
対象 市内在住者
内容 ①効果的なウォーキングのポイント②姿勢やフォームの確認など
定員 30名(先着順)
費用 無料
用意 動きやすい服装、靴、飲み物
申込 9月12日(木)から電話又は直接左記へ
★健康推進課 ☎24-2003

介護者教室

◎認知症の症状、治療から予防まで
専門医から認知症に関する正しい知識を学びませんか。個別相談会も実施します。
日時 9月26日(木) 午後3時～4時
会場 特別養護老人ホーム オルトビオス見玉ホーム
講師 高野 覚 氏(本庄児玉病院院長)
対象 市内在住の高齢者を介護している方、在宅介護に関心がある方
定員 30名(先着順)
費用 無料
申込 9月9日(月)から24日(火)までに(土・日・祝日を除く)電話又は直接左記へ
★児玉地域包括支援センター ☎73-1545
◎笑いヨガ
笑いヨガは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。誰もが簡単にできる、元気になる体操です。
日時 10月16日(水) 午前10時～11時30分
会場 はにぼんプラザ活動室

A・B
講師 竹本 明美 氏(NP)
○法人ラフターヨガジャパン
対象 市内在住の高齢者を介護している方、在宅介護に携わっている方
定員 30名(先着順)
費用 無料
用意 動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物
申込 9月10日(火)から電話又は直接左記へ
★本庄西地域包括支援センター
本庄市社会福祉協議会 ☎22-7088

ボランティア活動のための
カウンセリング講座

ボランティア活動に必要なコミュニケーションや傾聴技術を身につけます。初めて受講する方向けの基本講座と、基本講座修了者向けに、ステップアップ講座を開催します。



日時 基本講座 10月3日(木)、10日(木)、17日(木) 午前10時～正午
ステップアップ講座 10月24日(木)、31日(木) 午前10時～正午
会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター
講師 倉林 宣子 氏(公認心理師)
対象 ボランティア活動に関心のある方

※ステップアップ講座のみを受講希望の場合は、過去に基本講座を受講した方が対象です。
定員 20名(先着順)
費用 1000円(保険代等)
申込 9月6日(金)から電話又は直接左記へ
★本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755

参加店舗は83店！お得に美味しいメニューを楽しもう！

街バル「本庄ぐるぐる」

事前にチケットを購入し、参加店(本庄地域73店、児玉地域10店)でチケットと本庄ぐるぐる限定メニューを交換。イベント期間中に3店舗「はしご」と豪華賞品の当たるスタンプラリーに応募できます。

○開催期間 10月4日(金)～14日(祝)

○チケット価格(1セット6枚綴)

前売券 2,700円、当日券 3,000円

○チケット販売場所 本庄商工会議所、児玉商工会、参加店舗、埼玉グランドホテル本庄、ファミリーマート(児玉郡市の一部店舗)、本庄・上里読売新聞販売店

※詳細は、公式ホームページ

(<http://honjo-guruguru.info>)

をご確認ください。

★本庄市街バル実行委員会(本庄商工会議所内) ☎22-5241



バナー広告募集中
月額11,000円で市ホームページに企業・店舗のホームページのバナーを掲載。掲載期間ごとに最大15%OFF!!
詳細は市ホームページ又は広報課 ☎25-1155

綾小路きみまろ 爆笑スーパーライブ
2019年12月12日(木) 14:00
本庄市民文化会館 大ホール
S席 5,800円
A席 5,300円
全席指定・酒類別込
本庄市民文化会館 ☎0495-24-2841
マルゴレコード前原店 ☎0495-24-5503
榑村書店 ☎0495-33-5976
魚つね商店 ☎0495-76-0057
チケットぴあ・ローソンチケット・E(イープラス)
本庄市民文化会館 / イズム / エール・プロモーション (お問い合わせ) 本庄市民文化会館 ☎(0495)24-2841
イズム(平日11:00～17:00) ☎(048)672-1113

長月ながつきの和菓子
○十五夜 9/13(金) 月見万頭、お手丸
○敬老の日 9/16(月) 栗鼓、本庄にはわ煎餅
○秋彼岸 9/20(金)～9/23(月)限定 四色おはぎ
※各種ご注文承ります。
せきね
TEL 0495-22-2315
定休日:9/4(木),11(木),18(木),25(木)

遺言書原案 作成相談
遺言書分割協議書
・遺言書をそろそろ書いておきたい
・子どもがいないのですが
外国人を呼びたい 申請相談
・在留資格の更新など
お申込み・お問合せは
相續いせさき相談室行政書士橋原良行事務所
☎0120-15-3711