



## シルバー人材センター 主催講座

### ■傾聴講座

傾聴とは何か。傾聴の基本的な心構えについて学びます。

日時 2月24日(水)午後1時30分～3時30分

### ■手話講座

初めての手話を手話歌などで楽しく学びます。

日時 3月2日(水)午後1時30分～3時30分

### 【以下共通】

場所 古河福祉の森会館研修室4・5号

対象 市内在住のおおむね60歳以上の人

定員 30人

費用 無料

申込 問 1月20日(水)～28日(木)〔土曜日・日曜日を除く、午前8時30分～午後5時〕に申し込み

(公社)古河市シルバー人材センター〔北利根10〕

☎92-7018

## 介護支援講座

「認知症について学び語り合う & リフレッシュ体操」

日時 2月29日(月)午後1時～3時〔受付：午後0時30分～〕

場所 総和福祉センター「健康の駅」

対象 高齢者の介護に携わっている人や関心のある人など

内容 認知症の理解を深め、介護の対応を学ぶ。リフレッシュ体操で元気な体づくり。介護者交流会

定員 20人

費用 無料

申込 問 在宅介護支援センター「バックアップ」(総和中央病院内)☎91-1256

## 認知症に関する個別相談

日時 2月9日(火)午後1時～4時〔予約制〕

場所 在宅介護支援センター「白英荘」(小堤1796-2)

対象 認知症高齢者等を介護している家族や、認知症に関する不安や心配がある人など

内容 認知症の原因・症状・受診、介護・福祉サービスの利用、認知症の人への適切な対応、面接による相談

担当者 在宅介護支援センター相談員

費用 無料

申込 問 在宅介護支援センター「白英荘」☎98-6218

## ★古河市合併10周年記念★

### 第41回古河市小学生 なわとび大会

今年も市内の小学生が冬の寒さに負けず、なわとび大会を行います。個人の部、チームジャンプの部があります。子どもたちの活躍をぜひご覧ください。

日時 2月6日(土)

開会：午前8時30分

終了：午後1時予定

場所 古河はなもも体育館(中央運動公園総合体育館)アリーナ  
種目および内容

#### 【個人】

後ろ跳び・2重跳び(小学1年生は前跳び・後ろ跳び)を種目別に30秒間ずつ2回行い、1年生は合計回数により順位を決定します。2年生以上は予選で上位10人が決勝へ進出し、決勝は種目別に1分間を1回行い、順位を決定します

#### 【チームジャンプ】

跳ぶ人18人以上+縄持ち2人で10mの縄を使用し、90秒間の跳躍回数を競います

問 スポーツ振興課(古河はなもも体育館内)☎92-0555

## 第30回

### 古河市チャリティー ボウリング大会

日時 2月21日(日)

開会：午前8時45分

場所 下総ゴールドレーン〔西牛谷546〕

対象 市内在住・在勤・在学中で中学生以上の人(中学生は保護者同伴)

#### 競技方法

- ①ルールはヨーロッパ方式
- ②団体戦および個人戦とする。団体戦は1チーム4人
- ③ゲームは1人3ゲームを行い、合計で順位を決定する
- ④団体戦に参加する人も個人戦に参加可能
- ⑤ハンディ(団体戦のみ1ゲーム)

・男子60歳以上10P

・女子45歳以下10P

・女子46歳以上15P

定員 団体戦22チーム

個人戦88人

※いずれも先着順。

※団体戦は1人で複数のチームの申し込みはできません。

費用 1チーム4,000円

個人1,000円

※靴代は個人負担。

主管 古河市スポーツレクリエーション本部

担当課 スポーツ振興課(古河はなもも体育館内)

申込 1月25日(月)から古河はなもも体育館(中央運動公園総合体育館)にある所定の申込用紙に記入のうえ、申し込み〔受付時間：午前9時～午後5時〕

問 古河市スポーツレクリエーション本部(担当：高橋)

☎32-1580

