



## 第1回古河市景観賞 応募作品巡回展

景観まちづくりを身近なものとして感じていただくために、第1回古河市景観賞応募作品の写真を各施設で展示します。

### 【三和地区】

期間 11月1日(火)正午～10日(木)

場所 三和庁舎1階ロビー

### 【総和地区】

期間 11月12日(土)～20日(日)

場所 中央公民館1階ロビー

### 【古河地区】

期間 11月22日(火)～30日(水)

場所 古河庁舎1階ロビー

※土曜日・日曜日・祝日を除く。

問 ㊟都市計画課

## 古河市民大学 子育てカフェ～飾り 巻きずしを作ろう～

食卓を囲んで楽しいおしゃべり「家族のコミュニケーション」はとても重要です。

子育ての不安や心配事を安心に変えるため、ママ同士トークをしながら、飾り巻きずしを作りませんか。そこで得たヒントが、家族のコミュニケーションに役立つかもしれませんよ。

日時 12月13日(火)午前9時30分～午後0時30分

場所 学校給食センター

対象 市内在住・在勤で子どもを持つ保護者

### 内容

- ・飾り巻きずし講習(かわいい動物のおすしを作ります)
- ・食育に関する講話
- ・学校給食を作る過程の見学
- ・学校給食の試食体験

講師 塩谷恵美氏(飾り巻き寿司インストラクター)

定員 12人(定員を超えた場合は抽選)

費用 1,940円(参加費、材料

費、給食代を含む)

申込 問 11月24日(木)までにファクシミリまたはEメールで申し込み

※講座名・住所・氏名・生年月日・昼間連絡が取れる電話番号を記載してください。

※Eメールで申し込む場合は、タイトルに必ず「飾り巻きずし申し込み」と入力。

㊟生涯学習課

㊦22-7114

㊧shougai@city.ibaraki-koga.lg.jp

## つつみ公民館講座 そば打ち体験

日時 12月9日(金)

午前9時30分～正午

対象 市内在住・在勤・在学の人(初心者のみ)

講師 小竹猛氏

定員 12人(定員を超えた場合は抽選)

費用 1,100円

申込 問 11月9日(水)～15日(火) [午前9時～午後5時] に窓口で申し込み(電話不可)

つつみ公民館 ☎98-5530

## 地域サポーター 養成講座(入門編)

地域社会の問題解決に向けて市内で活躍していただく人材育成を目的とし、福祉の基礎を学びます。

日時 11月24日(木)午前9時～午後0時30分

場所 古河福祉の森会館

### 内容

- ・コミュニケーションの基礎
- ・ボランティアの心構え
- ・社会福祉協議会の地域福祉活動について

定員 20人

費用 無料

※本講座受講者は、より具体的

な活動につなげるための「実践編」の受講が可能になります。

申込 問 古河市社会福祉協議会 ☎48-0808

## いきいき料理教室 ～おいしく食べて 介護予防～

いつまでもいきいきと過ごすために、上手な栄養のとり方や料理法について、楽しく学んでみませんか。

### 期日・場所

【総和福祉センター「健康の駅」】

①12月7日(水)

②平成29年1月6日(金)

【はなももプラザ(地域交流センター)】

①12月13日(火)

②平成29年1月12日(木)

【古河福祉の森会館】

①12月16日(金)

②平成29年1月11日(水)

【三和農村環境改善センター】

①12月21日(水)

②平成29年1月20日(金)

時間 午前10時～午後1時

対象 市内在住で65歳以上の人

### 内容

①講話「元気をつくる食事について」

調理実習「おいしく食べよう！いきいきレシピ①」

②講話「食生活を振り返ろう」

調理実習「おいしく食べよう！いきいきレシピ②」

栄養ワンポイントアドバイス

定員 各会場30人(はなももプラザのみ20人) [定員を超えた場合は抽選]

費用 無料

持参物 エプロン、<sup>さんかくきん</sup>三角巾、ふきん

申込 問 11月7日(月)～11日(金)に電話で申し込み

高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」) ☎92-5838