

※対象の設定がないものはどなたでも。費用の記載がないものは無料です。

# 市民の掲示板

- 同一記事の複数の号への掲載はできません。
- 掲載するのは、開催日や申し込み期限が発行日を含めて10日以上先のものに限り。また、開催場所が原則市内公共施設のものとし。それ以外はお問い合わせください。
- 同一の団体または個人による催しは、同じ月の1日号・15日号両方に掲載することはできません。

ファクス、はがき、Eメールで申し込む催しは、「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記入してください。

## 大和市ボランティア講師の会

いずれも☑生涯学習センター/①Excelの基礎から応用まで、②Wordでポスターや案内状などを作成▶☑①1/13~27の毎週火曜日9:30~12:30(全3回)、②1/15・29の木曜日9:30~12:30(全2回)☑いずれも1,500円☑①1/10(土)・②12(祝)までにEメールt-dairaku@mbd.nifty.comで同会・大楽へ☑大楽☑080(1330)3989/③パソコンやタブレットPCの相談▶☑1/17~31の毎週土曜日いずれも13:30~16:30☑1時間500円☑各開催日の3日前までに同会・阿部☑090(3092)7357へ。

## ママ&ベビーヨガ

☑1/13・27いずれも火曜日10:30~12:00☑桜森コミセン(予定)☑首が据わっている2歳ぐらいまでの子と母親/各先着10組☑各500円(初回無料体験あり)☑飲み物、ヨガマットまたはバスタオル☑不要☑ファミリーヨガルーム「プラナ」・村岡☑080(6810)2053。

## 女性限定 美しくなるヨガ

身体と心を柔軟にして若々しく☑1/13(火)11:30~12:45☑林間学習センター☑先着5人☑1,000円☑フェイスタオル、飲み物。動きやすい服装で☑電話で美ヨガ・川満☑090(8346)7821へ。

## 表千家茶道 初釜へのお誘い

年の始めにお茶を楽しむ☑1/14(水)10:00~12:00☑慈縁庵☑10人☑500円☑白い靴下☑1/10(土)までに電話で表千家茶道・末廣☑090(2554)5179へ。

## 楽しくストレッチ体操

美しい姿勢・腹筋力upで腰痛改善など

☑1/14・28いずれも水曜日11:05~11:50☑林間学習センター☑各先着10人☑各500円☑動きやすい服装、バスタオル、飲み物☑電話でバイレ・ストレッチ体操・岡本☑080(3351)9003へ。

## 子育てママ応援プロジェクト

いずれも☑子育て中の母親(子ども同伴可)/先着15人☑電話でYamato子育てママ応援プロジェクト・伊奈☑(259)9066へ/ビューティーファスティング▶☑1/15(木)13:00~14:00☑アークホテル大和(中央4-1-17)/肌をきれいにする栄養▶☑1/20(火)10:30~12:00☑Amuse.inc(上草柳8-3-2-2階)/写真にきれいに写るメイク▶☑1/22(木)10:30~12:00☑カルチャースペース UNO(中央4-2-2)☑メイク道具/ハワイアンマムのフラダンス▶☑1/26(月)10:30~11:15☑トミタダンススクール(大和東1-5-6-3階)/ネイル&脂肪すっきり▶☑1/26(月)13:00~14:00☑アークホテル大和/知って納得お金のこと▶☑1/27(火)10:30~11:30☑渋谷学習センター。

## 初心者歓迎会

あざみ主宰・河野薫氏による指導☑1/15(木)13:00~16:00☑勤労福祉会館☑初心者以外も可☑筆記用具☑不要☑鶴間俳句教室・畠☑03(5497)4783。

## カーリング体験教室

☑1/15(木)・16(金)20:30~22:30と31(土)6:30~8:30☑いずれも銀河アリーナ(相模原市中央区弥栄3-1-6)☑小学生以上(小・中学生は保護者同伴)/各先着20人☑各1,000円☑室内履き、帽子、手袋、運動ができる服装☑Eメールkitagawa@xpost.plala.or.jpで神奈川県カーリング協会・北川へ☑北川☑090(9368)1657。

## iPhone 便利アプリ活用講座

便利グッズ・アプリ・テクニックの紹介☑1/17(土)13:00~15:00☑勤労福祉会館☑先着10人☑1,500円☑iPhone またはiPad☑Eメールpc@human-ict.orgでスマートICTスクール・伊藤へ☑伊藤☑(219)2130。

## 大和ゆとりの森 太極拳講習会

☑1/17~3/21の毎週土曜日14:00~15:30(全10回)☑大和ゆとりの森仲良しプラザ☑1回300円☑動きやすい服装☑不要☑下福青空会・河野☑(267)4976。

## やさしい証券投資入門講座

初心者向けに投資の基礎を易しく解説☑1/19(月)・21(水)・23(金)9:30~12:40(全3回)☑渋谷学習センター☑市内

在住・在勤・在学者/先着40人☑筆記用具☑電話でNPO法人エイプロシス・池山☑03(3667)8183へ。

## モナリザダンスパーティー

ミキシング、トライアルあり☑①1/19(月)、②2/8(日)いずれも13:30~16:15☑①保健福祉センター、②勤労福祉会館☑各500円☑不要☑モナリザ・渡辺☑090(9363)5063。

## 元Jリーガーのサッカースクール

スキルアップ、やる気を育てる☑1/19~2/9の毎週月曜日いずれも19:00~20:30☑渋谷中学校(予定)☑小学4~6年生☑各1,000円☑サッカーボール、運動靴、飲み物、運動ができる服装☑電話でOLE・高尾☑090(7273)6236へ。

## 成年後見専門相談

弁護士による相談窓口☑1/21(水)13:30~14:10・14:50~(各回30分以内)☑いずれも保健福祉センター☑各回先着1組☑電話で市社会福祉協議会・岸田☑(260)5634へ。

## 第29回新春 終活セミナー

2015年新税制対応の葬儀・相続編☑1/22(木)10:30~12:00☑勤労福祉会館☑18人☑筆記用具☑電話で葬祭FP事務所・清水頭☑(276)7986へ。

## はじめよう 心と身体 の健康体操

懐メロや童謡で簡単リズム運動と脳トレ☑1/22・29の木曜日13:45~15:00(全2回)☑林間学習センター☑中高年/先着10人☑1,000円☑フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装☑電話でミュージック健康体操・西田☑080(6661)9339へ。

## 誰でも参加できるマンション管理

マンション設備の更新および改修の時期☑1/24(土)10:00~12:00☑生涯学習センター☑マンション居住者/10人☑筆記用具☑Eメールooisi1944@yahoo.co.jpでマンション管理診断.com・大石へ☑大石☑(261)2973。

## 歌いましょう踊りましょう青麦

歌って踊って温まる☑1/25(日)13:00~15:00☑桜丘学習センター☑先着100人☑1,000円☑飲み物☑不要☑うたごえの会「青麦」・松本☑(276)7395。

## 幸ちゃん&精ちゃん二人会

トーク&歌謡チャリティーショー☑1/25(日)14:00~16:00☑渋谷学習センター☑先着200人☑2,000円☑瑤の会・坂本☑090(2151)1673へ要問い合わせ。

## 第216回大和正論の会勉強会

中村敏幸氏講演☑1/25(日)14:00~16:30☑生涯学習センター☑1,000円(女性・学生は500円)☑不要☑同会・渥美☑090(1607)7024。

## トマトダンスパーティー

ミキシングなど☑1/27(火)13:15~16:20☑保健福祉センター☑800円☑不要☑トマトダンス・タムラ☑090(3502)9860。

## バドミントン新春お楽しみ団体戦

個人申し込みによる団体戦☑1/29(木)9:00~16:00☑大和スポーツセンター☑市内在住の女性☑1,300円☑昼食☑1/16(金)までにファクス(267)7303で大和市レディースバドミントン連盟・関水へ☑関水☑(同番号)。

## シネマサークル特別映画鑑賞会

いずれも☑1/29(木)☑大和市民活動センター☑市民/先着5人☑1/26(月)までに電話で同サークル・山口☑(274)1802へ/真昼の決闘▶☑10:00~/無防備都市▶☑13:00~。

## あなたの声でボランティア

録音奉仕入門講座☑1/30~3/20の毎週金曜日19:00~21:00(全8回)☑保健福祉センター☑市内在住・在勤の成人/20人(定員を超えた場合は抽選)☑500円☑筆記用具☑1/13(火)(消印)までに往復はがきで〒242-0004鶴間1-31-7やまとボランティアセンターへ☑録音奉仕会「こだま」・島元☑(264)3280。

## 社交ダンスパーティーで楽しく踊る

☑1/31(土)13:30~16:00☑林間学習センター☑80人☑500円☑ダンスができる服装☑不要☑グリーンサークル・真室☑(253)9268。

## らくらくスマートフォン体験会

電話やメールなど☑2/7(土)10:00~12:30☑保健福祉センター☑視覚障がい者☑あればらくらくスマートフォン(貸し出しあり)☑1/31(土)までに電話でアダプティブテクノロジー・鳥原☑050(3568)9321へ。

## 詩吟へのお誘い

初心者向けの漢詩、和歌、新体詩の吟誦☑2/7(土)14:15~16:30☑つきみ野学習センター☑中学生以上/20人☑筆記用具☑不要☑清風会・山崎☑(273)9367。

## 介護家族交流会と認知症講演会を開催

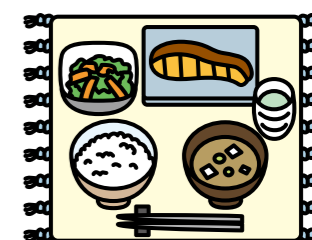
☑(260)5613 高齢福祉課

市は、認知症を正しく理解するための交流会と講演会を開催します/内容▶①介護家族交流会(医師への相談の場もあり)、②講演会「認知症の人の世界を知ろう」☑2/8(日)①10:00~12:00・②13:00~15:00☑いずれも渋谷学習センター☑①認知症の家族を介護している人/②先着200人☑②川崎幸クリニック院長 杉山孝博氏☑①個別相談を希望する場合、または認知症の本人が同行する場合は、月・水・金曜日の10:00~16:00に電話で「認知症の人と家族の会」☑044(522)6801へ、②不要。

## 介護者教室「健康長寿は毎日の食から」

☑(260)5613 高齢福祉課

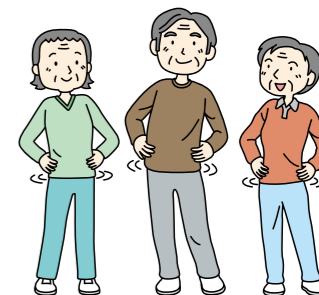
高齢者に必要な栄養成分や食事の取り方のポイント、食材選びや調味料の活用方法を学びます☑1/14(水)13:30~15:00☑プレマ会(下鶴間1598-1LAPLA中央林間2階)☑市民/先着20人☑管理栄養士 富岡明子氏☑電話で中央林間地域包括支援センター(プレマ会)☑(271)5572へ。



## 介護予防セミナー

☑(260)5613 高齢福祉課

いつまでも自分らしくいきいきと生活するための介護予防の方法を学びます。いずれも☑60歳以上/先着20人☑1/5(月)から電話で/運動セミナー「効果的な運動で介護予防!~膝痛・腰痛を防ごう」▶☑1/23(金)14:00~16:00☑保健福祉センター☑理学療法士☑動きやすい服装・靴で/栄養セミナー「効果的な食事で介護予防!~元気の源は食事から」▶☑1/28(水)13:30~15:30☑渋谷学習センター☑管理栄養士/口腔セミナー「効果的なお口の手入れで介護予防!~素敵な笑顔は口もとから」▶☑2/4(水)13:30~15:30☑渋谷学習センター☑歯科衛生士☑歯ブラシ、手鏡。



## 市長と話そудデーを開催

☑(260)5124 広報広聴課

市は、市民の皆さんからの市政への提案や意見について、市長が直接話を伺う「市長と話そудデー」を開催します。皆さんの「声」をお待ちしています☑1/31(土)10:00~12:00(1人(組)20分)☑市役所1階ロビー(特設会場)☑市内在住・在勤・在学者/先着6人(組)(団体は一組3人まで)☑1/13(火)~23日(金)に直接または電話で市役所広報広聴課へ。 ※提案を伺う場となりますので、質問や個人的な相談については受け付けできません。

