

★★6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。)★★

料理教室「デコもち」

梅村里美先生の「デコもち」作りを開催します。青森県下北半島に伝わる郷土料理「べこもち」を現代風に可愛くアレンジした「デコもち」。可愛い小花柄の餅菓子にチャレンジしてみませんか？

- 日 時：6月12日(木) 10:30～12:00
- 講 師：梅村 里美 先生(デコもちインストラクター・食品衛生責任者)
- 場 所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：1,650円 ■締 切：6月5日(木)
- 持ち物：エプロン・三角巾・包丁・布きん



フラワー講座「初夏のアレンジメント」

「花ことば」北畠美貴先生のフラワー講座です。爽やかな季節を、美しい花々に表現したフラワーアレンジメントを楽しみましょう。初めての方でも大丈夫です。

- 日 時：6月18日(水) 14:30～15:30
- 講 師：花ことば 北畠 美貴 先生
- 場 所：福祉プラザ(集会室)
- 参加費：1,650円 ■締 切：6月8日(日)
- その他：汚れてもいい服装で、軍手、作品を持ち帰る袋



★★7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。)★★

どなたでも
参加できます

健康講座 ～今日から始めたい「ゆる腸活」～

腸活とは腸内環境を整えることを目的とした生活習慣の改善活動です。腸内環境を整えることで便秘の改善、免疫力の向上、ダイエット効果、美肌効果などがあるとされています。無理なく続けられる『ゆる腸活』を学びましょう。

- 日 時：7月10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)
- 締 切：7月3日(木)



★★★毎月のイベント情報★★★★★★★★★★★★★★

6月のパソコン教室

6月のパソコン教室はワード『基本的な文章の作り方』を学びます。基本的操作を理解し、文章作成ルールを知りましょう。エクセル『表をアレンジ・計算』活用方法を学びましょう。

■日時と内容

- 6月 8日(日)「ワード基本的な文章の作り方」
- 6月15日(日)「エクセル表をアレンジ・計算」
- 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：6月1日～6日(定員5名)



7月のパソコン教室

7月のパソコン教室はワードで表を使った実用的な文章を作成します。表の作り方を理解し様々な文章に役立てましょう。また、図形の操作を学びいろいろなものに活用してみましょう。

■日時と内容

- 7月13日(日)「ワード表を使った実用的な書類作成」
- 7月20日(日)「ワード図の使い方」
- 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：7月1日～8日(定員5名)



どなたでも
参加できます

手話教室



- 日 時：6月21日(土) 10:30～12:00
- 7月19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。

- 6月21日(土) 15:30～16:00
- 7月19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

