

おすすめ
4

姿川クリーン作戦

姿川クリーン作戦の参加者を募集します。美化活動を行うことで河川への親しみを深めることを目的に、各種団体やボランティアの協力を得て毎年実施しており、今年で18回目となります。

■日時 11月9日(土) 午前8時開始(1時間程度)

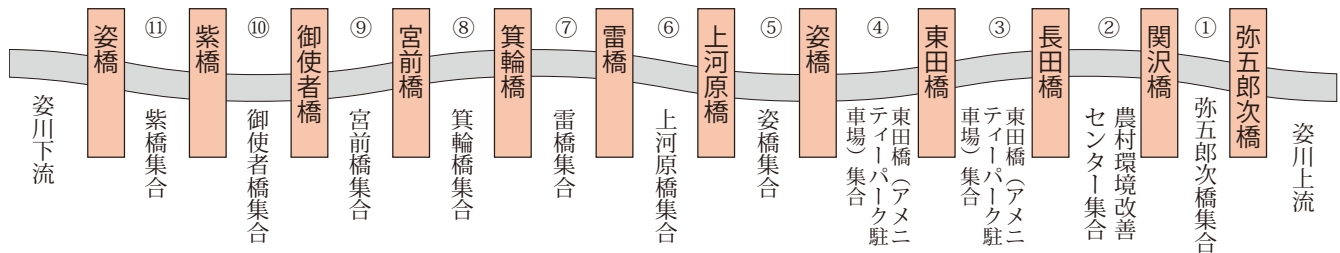
■場所 姿川サイクリングロード

※全線を11のブロックに分け、ブロックごとに作業します。

※作業は原則、ご希望のブロックで行っていただきます。

■対象者 市内在住または在勤・在学の方

■申込期間 10月1日(火)~31日(木)



■申し込み・問い合わせ先 建設課 ☎(32)8908 ✉kensetsu@city.shimotsuke.lg.jp

終活セミナー

老年期には、身体的な変化だけでなく、心理的・精神的な変化も多く起こるといわれています。そうした変化と向き合いながら、老年期を幸せに暮らすためにはどうすれば良いか、市で開催する終活セミナー(全3回)を通して考えてみませんか。

※1・2回目については広報しもつけ9月号をご覧ください。

第3回 事例からみる老年期の財産管理

講師が実際に扱った事例をもとに、遺言書や相続、成年後見制度の活用方法について、皆さんと一緒に考えます。

■日時 11月5日(火)

午後2時~4時

■場所 市役所

■対象者 市在住の方

■講師 高田美保氏

(社会福祉士事務所にじみる)

■定員 100名(先着順)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

道の駅しもつけ 食のオープンスクール

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。

■日時 11月15日(金)

午前10時30分~午後1時

■テーマ

世界の料理 フランス編

■メニュー 鶏肉のリエット、黒オリーブのタップナード、バイクドアップル

※メニューは変更になる場合があります。

■講師

白居芳美氏(料理研究家)

■参加費 2,000円(当日集金)

■定員 20名

※小学生未満の参加・同伴不可。

■申込受付 10月24日(木)

■申込方法 電話(午前9時30分~午後6時)またはホームページ内メールフォーム(午前9時30分~夜12時)

■申し込み・問い合わせ先

食のオープンスクール

☎028(635)2577

ほっと介護教室

できることなら認知症を予防したい! という方にお勧めの教室です。認知症の基礎や予防プログラムを楽しく学びます。

■日時 11月13日(水)

午前10時~11時30分

■場所 南河内公民館

■対象者 市内在住の方

■内容 認知症予防~みんなで楽しくシナプソロジーをやってみよう~

■講師 若菜善樹氏(シナプソロジーインストラクター)

■服装・持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

■申込期限 11月11日(月)

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

みなみかわち ☎(48)1177

こくぶんじ ☎(43)1229

いしばし ☎(51)0633

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにお申し込みください。