



区役所食堂ではヘルシー定食を毎月第1・3水曜日に販売しています（1食550円・限定20食）



地域ボランティア入門講座

日時・内容 右表のとおり。時間はすべて午後1時30分～4時30分。3日間1コース。
会場 区民センター。 **対象** 区内にお住まいの方。
定員・費用 30人。資料代500円。
申込 6月11日(金)から、午前8時45分～午後5時15分に下記へ電話で。先着順。
詳細 区社会福祉協議会（区民センター内）☎815-2940

月日	内容
6/29(火)	・ボランティアってなんだろう？ ・体験してみよう！「車いす」
6/30(水)	・これからの「介護予防」について ・視覚のない世界を体験してみよう！
7/1(木)	・認知症の人を地域で支える ・障がい者が地域で生きるということ

各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開講日時	定員	受講料(教材費)	対象・申込方法など
月寒公民館 ☎851-0482	①手打ちそば作り(全1回)	水	7/7 午前10時～午後0時30分	16人	800円(1,200円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 6/11(金)～17(木)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。
	②タンブラーに模様を描こう(全1回)	水	7/14 午前10時～正午	25人	無料(1,500円)	
西岡福住地区センター ☎852-4687	①ジュニア・ダンススポーツ講座(全3回)	土	6/19～7/3 午前10時～11時30分	30人	子ども500円 大人1,000円	対象 ①は区内在住のお子さんとお保護者、②～④は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は6/11(金)～18(金)、③は6/25(金)～7/3(土)、④は6/23(水)～29(火)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。 ②は7/2(金)午前10時～10時20分に電話か直接窓口で。先着順。 その他 ②は7/19(祝)は休講です。 ③④は女性限定です。
	②パソコン講座エクセル入門(全8回)	月水金	7/12～30 午後6時～8時	20人	4,600円(1,000円)	
	③ゆかた着付け講座(全1回)	日	7/4 午後1時30分～3時	15人	500円	
	④パーソナルカラー診断講座(全2回)	水	6/30、7/7 午後1時30分～3時30分	10人	2,500円(500円)	
東月寒地区センター ☎853-2011	パソコンインターネット講座(全6回)	月水金	7/5～16 午前10時～正午	20人	4,000円(1,000円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 6/22(火)～28(月)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口で。先着順。

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
 ※受講料・教材費の納入などについては申し込み時にご確認ください。納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。



避難後はみんなで意見交換！



真剣な表情で参加しているね

非常食「アルファ米」の試食も体験。思っていたよりおいしい！



みんなも災害に備えて、避難方法などをしっかりと確認しておこう！

今回は西岡サニーヒル町内会の「災害時要援護者避難訓練」の様子を見に来たよ



からだが不自由だと避難も大変だね…



でも、近所の人の手を借りて、無事に避難できました！



〈災害時要援護者とは〉
 災害時に、自分や家族だけの力では避難できなかったり、避難場所での生活が難しいなど、周囲の手助けや特別な配慮が必要な方のこと。

こりんともーたんの豊平区探検隊 (第7回)
 災害時は地域みんなで助け合い！
災害時要援護者避難訓練

お問い合わせ先 区役所保健福祉課活動推進担当係 内線343

