

## 互助会主催

(会員限定)

### ◆「高齢者の健康生活支援」講座◆

～ 高齢者に起きやすい事故の予防と手当、急病への対応を学ぼう！ ～

冬季は転倒事故や体調不安に襲われる時期です。会員互助会では、健康増進事業の一環として、健康な高齢者を目指すための話や、事故の予防とその手当の方法など「高齢者の健康生活支援講座」の参加者を募集しています。体が縮こまりがちなの季節、活動的になる春に向けて、少し勉強してみませんか。いざというときの知識を身に着ければ、きっと役立ちます。

- 日 時 2月 22日(木) 午後1時30分～午後3時
- 場 所 舞鶴市勤労者福祉センターホール(シルバー人材センター 2階)
- 講 師 舞鶴赤十字病院 看護副部長 里見 紀久子氏 ●参加費 無料
- 申込み 2月14日(水)までに事務局へ(Tel64-3233)



## 互助会主催

女性会員限定

### ◆米粉のシフォンケーキ作り講座 受講者募集◆

会員互助会では、男の料理教室に続き、女性会員を対象に米粉のシフォンケーキ作り講座を開催します。作った後は、みんなで楽しく試食しおしゃべりしましょう！皆さんどうぞお気軽にお申込み下さい。

- ◆日 時 3月 14日(水) 午後1時30分～午後3時30分
- ◆場 所 中総合会館 4階 料理室 ◆参加費 350円(当日お支払下さい)
- ◆内 容 米粉を使ったシフォンケーキ作り ◆講 師 JA京都にのくに 米粉加工グループ「ゆめっこ」
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚 ◆定 員 20名
- ◆申込み 2月27日(火)までに事務局へ(Tel64-3233)(定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます)

## 会員交流サロン情報

暖かい会員交流サロンで楽しい時間を過ごしませんか？  
どなたでもお越し頂けます。お気軽にどうぞ！！

2月

### ◆木版画展～ひな祭りをテーマに～◆

会員の二谷正行さん、峯地澄子さん所属の木版画作品展です。ひな祭りをテーマにした作品が並びます。美しい色彩で丁寧に仕上げられた皆さんの作品をぜひご覧ください。

- ◆日 時 2月19日(月)～2月23日(金)  
午前10時～午後2時(時間内にご自由にお入りください)
  - ◆場 所 シルバー人材センター 交流サロン
- ※入れあい喫茶もオープンしています♪お気軽にどうぞ！



2月

### ◆あなたの心を癒す・大人のための絵本の読み聞かせ◆

会員の吉田真帆さんに、大人にぜひ聴いてほしい絵本を選び、朗読して頂きます。

暖かいサロンで、お話を耳を傾けてみて下さい。

- ◆日 時 2月 26日(月) 午後1時30分～午後2時30分(時間内にご自由にお入りください)  
読み聞かせの後には、真帆さんとティータイムがあります♪(自由参加)
- ◆場 所 シルバー人材センター 交流サロン