

415

男女共同参画センター「あすなら」

〒630-8122三条本町8-1 ☎34-1525 ☎33-6938

◆介護セミナー

男女が協力しながら家庭生活に関わっていくため、介護についての知識と技術を習得します。

| とき | 内 容 |
|---------|---|
| 1/24(土) | 「その時、あなたは…」 「動機」とそれを生み出す背景の理解 |
| 1/31(土) | 「小さな力で大きな成果をめざす1」 制度に近づく 福祉用具と上手なお付き合い① |
| 2/7(土) | 「小さな力で大きな成果をめざす2」 制度に近づく 福祉用具と上手なお付き合い② |
| 2/14(土) | 「求めれば足りぬ 譲り合えばあまる」 やって当たり前…ではない。心の中の感謝の気持ちを形にしよう |

時間…午後1時半～3時半 ▶講師…ソーシャルワーカーの溪村真司さん ▶定員…30人。在勤・在学も可
▶締め切り…1月15日

◆男の生き方セミナー「力を抜いて生きようよ」

パートナーや家族とのコミュニケーションをうまく図る方法を学びます。

| とき | 内 容 |
|---------|--|
| 1/29(木) | 「男らしさ」から「自分」らしさへ ～「会社人間」から「生活人間」になるために～ |
| 2/5(木) | 大切なことは聴くこと、話すこと ～コミュニケーション上手になるために～ |
| 2/12(木) | 自分さがし、そして、仲間さがし ～地域でのネットワークのつくり方～ |

時間…午後6時45分～8時45分 ▶講師…フリーライターの吉田清彦さん ▶定員…男性30人。在勤・在学も可
▶締め切り…1月15日

◆男性のための実践家事講座「料理編」

実習を通して料理の基本を学び、これからの男の生き方を身につけます。

| とき | 内 容 |
|---------|--|
| 2/21(土) | 家事としての料理の達人になろう！ ～基本的な包丁の持ち方、野菜の切り方を学ぶ～ 調理実習：小松菜のおひたし、粉ふき芋、きゅうりもみ |
| 2/28(土) | 味の仕組みを知って、味付け上手になろう！ ～手軽で本格的なだしを取り方を学ぶ～ 調理実習：肉じゃが、かぶと薄揚げの煮物、みそ汁、玄米ご飯 |
| 3/6(土) | 炒め物上手になろう！ ～フライパンの上手な振り方、扱い方を学ぶ～ 調理実習：焼き飯、鶏ささ身と春菊のサラダ、あさりのみそ汁 |

時間…午後1時半～4時半 ▶講師…フリーライターの吉田清彦さん ▶定員…男性24人。在勤・在学も可。
多い場合は、男の生き方セミナー参加者を優先して抽選
▶持ち物…包丁、まな板、ふきん2枚、エプロン ▶締め切り…1月31日

【参加料】1,000円（家事講座は別に材料費として2,000円必要）。無料託児（2歳～就学前）あり

【申し込み】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望者は幼児の名前、年齢を書いて、各締め切り日までに同センターへ。電話、ファクシミリ、Eメール(asnara99@m4.kcn.ne.jp)も可。多い場合は抽選。



なら工藝館

〒630-8346阿字方字町1-1
☎27-0033

1日デザイン教室

奈良デザイン協会会員が講師となり、基礎的な技術、技法を学びます。
スピードレタリング「誰でも簡単にPOP広告作成！」 とき…2月15日(日)午後1時～4時 ▼内容…簡単なレタリングの書き方と整ったレタリング作成の手順 ▼講師…森田求 ▼締め切り…2月1日
お部屋がざりに「木の風見鶏を作りましょう！」 とき…3月21日(日)午後1時～4時 ▼内容…木の手作り風見鶏のインテリアオーナメント

の複数応募は不可。多い場合は抽選。



総合福祉センター

〒631-0801左京五丁目3-1
☎71-0770 ☎71-0773

将棋教室(初・中級)

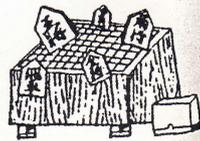
とき…2月4日～25日の原則として毎週水・金曜日午後1時半～3時半。6回
▼定員…障がい者8人、健常者2人

作成 ▼講師…大木稔 ▼締め切り…3月7日

【定員】各20人

【受講料】千円。材料費は実費

【申し込み】往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、各締め切り日必着で同館へ。直接来館する場合は、一人につき1枚の返信用はがきを持参。電話、ファクシミリは不可。多い場合は抽選。



▼申し込み…センター備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・ファクシミリ番号、障がいの有無(有りの場合は種別と等級)を書いて、1月24日必着で同センターへ。多い場合は抽選

車椅子バスケットボール教室

とき…1月15日～3月4日の原則として毎週木曜日午後6時半～8時半。
7回 ▼定員…16歳以上の身体障がい者と健常者20人 ▼内容…競技に必要な車椅子の操作、パス・シュートの基本技術の習得とゲーム実践
▼持ち物…体育館シューズ、運動着

▼申し込み…同センター体育館備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの有無・種別・等級を書いて、1月13日必着で同センター体育館へ。多い場合は抽選

障がい者職業相談 とき…2月13日(金)午後1時半 ▼相談員…奈良公共職業安定所専門相談員 ▼申し込み…同センター体育館備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに相談名、住所、氏名、電話番号、障がいの種別・等級、生年月日を書いて、1月30日必着で同センター体育館へ。視覚障がい者のみ電話受付可。多い場合は調整。

▼申し込み…同センター体育館備え付けの用紙かはがき、ファクシミリに住所、氏名、生年月日、電話番号、障がいの有無・種別・等級を書いて、1月13日必着で同センター体育館へ。多い場合は抽選