

たかろばカフェ



元気高齢課・☎202135

会場・連絡先	時間	3月	4月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎23940	午前11時 ～午後3時	4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月)	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月)
	午後1時30分 ～4時	19日(火)	16日(火)
ピーターパン (元学町) ☎411281	午後1時30分 ～3時30分	13日(水)	10日(水)
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎48817	午後1時30分 ～3時	21日(木)	18日(木)
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎735890	午前10時 ～午後2時	31日(日)	28日(日)
デイサービスくのん (西砂原後町) ☎48895	午前10時 ～11時30分	16日(土)	20日(土)

☑認知症の方や家族同士の交流の場☑お茶代など
各会場による☑事前に電話で各会場

専門職による個別健康相談

健康増進課・☎403115

3月			4月		
8日(金)	午前	歯食	11日(木)	午前	歯食健
15日(金)	午後	歯食			
20日(水)	午前	健	25日(木)	午前	歯食健



☑保健センター ☑=歯科衛生士による歯と口の相談
☑事前に電話で同課 ☑=管理栄養士による食事の相談
※1組45分程度。 ☑=保健師などによる健康相談

休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟 1階内

内科・小児科 ☎201556

▷日曜・祝日は午前10時～午後4時
▷夜間(毎日)=午後7時～10時

歯科 ☎201557

▷日曜・祝日は午前10時～午後1時



お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方 時=期日(期間)/時間
場=会場 内=内容 講=講師 題=演題
出=出演 曲=曲目 相=相談員 対=対象
定=定員 料=料金 持=持物 申=申込
▷市民大学あしかが学校の講座
☑=必修 ☑=認定

献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター・☎028・659・0114

主催=足利中央ライオンズクラブ時3月19日(火)/
午前10時～正午、午後1時～4時場アピタ・コムフ
アースト駐車場対16歳から69歳までの健康な方
持献血カードまたは本人確認できるもの(運転免許
証、健康保険証など)※性感染症の検査目的は不可。

市民公開講座 口腔ケア研究会
歯医者に行きたくなく話

足利歯科医師会・☎200661

時3月17日(日)/午後2時～4時場市民プラザ小ホー
ル☑健康長寿のための歯科医院講高崎総合医療セ
ンター歯科医師・木村将典さん☑事前申し込み不要

生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎202135

会場	時間	3月	4月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	19日(火)	16日(火)
助戸公民館		20日(水)	17日(水)
三重公民館		12日(火)	9日(火)
山辺公民館		14日(木)	11日(木)
北幸楽荘		25日(月)	22日(月)
富田公民館		8日(金)	12日(金)
山前公民館		8日(金)	12日(金)
毛野体育館		14日(木)	11日(木)
東幸楽荘	午後 2時 ～ 3時 30分	7日(木)	4日(木)
西幸楽荘		13日(水)	10日(水)
南幸楽荘		27日(水)	24日(水)
北郷公民館		14日(木)	11日(木)

☑認知症予防や介護予防のための軽い体
操、脳のトレーニング、講話など☑おお
むね65歳以上の方☑事前に電話で同課

不動産評価相談会

道路河川整備課・☎202193

時4月2日(火)／午前10時～午後3時
場市役所市民ホール(本庁舎1階) 栃木県不動産鑑定士協会による不動産(土地・建物)の価格、地代・家賃、借地権の



価格などの無料相談 不動産鑑定士 事前申し込み不要

青少年の職業的自立支援相談

商工振興課・☎202157

時3月15日(金)／午後1時～4時
30分 場市民会館 就職や日常生活での悩みなど 相産業カウンセラーなど 市内に在住か通勤している40歳未満の方やその親族、関係者など ※求職活動中の方も可。 申3月13日(水)までに電話で 栃木県若年者支援機構(☎028・678・4745)



働く

Pick Up! お知らせ

税 福祉 募集 子育て 健康 働く 講座・教室 イベント 施設 相談

会議室(伊勢町四丁目) 内就職活動の心構えやアドバイス、履歴書の書き方、面接の受け方など 申3月27日(水)午後4時までに電話で 同事務所

離転職者向け『ハロートレーニング』
ハローワーク足利・☎413178
機械加工、板金溶接、NC機械、電気設備、保育士、事務系WEB作成、介護福祉士などのスキルアップ訓練 求職登録求職相談をしている方 テキスト代など 申電話で 同所 ※訓練期間などはコースにより異なるので要問い合わせ。



講座・教室

コミュニティスポーツリーダー講習会
兼スポーツ指導者レベルアップ講習会
市民スポーツ課・☎202232
FAX 202214

時3月13日(水)／午後7時
場市民会館小ホール 中村宏美さん
E-mail: s-sports@city.ashikaga.lg.jp

実技『楽しく身体をリフレッシュする運動』 バランスコーディネーション シナプソロジー 市内に在住か通勤している方、またはスポーツ指導者、スポーツクラブリーダーなど 先着100人 申3月8日(金)までに電話かファクス、Eメールで 同課 ※Eメールの場合は、件名に講習会の名称を要記載。

ヘリテージ観光講演会

観光振興課・☎202165

時3月20日(水)／午後7時～8時
30分 場桐生市市民文化会館(織姫町) ノウハウバンク代表取締役社長・三科公孝さん へリテージ観光成功のポイントとノウハウを 広域連携でまちを元気に 申事前申し込み不要

ママのライフデザインカフェ

助戸公民館・☎440791

時3月19日(火)／午前10時～正午
場同公民館 男は仕事、女は家庭 本当にそのままでいいの? シェア会 家事・育児・夫婦の問題 我が家はこうしてます! キャンリアコンサルタント・鎌田淑江さん

内に在住か通勤している成人女性 先着30人 申3月1日(金)から電話か直接同公民館 ※託児サービスあり(要予約・先着20人)。今年度講座『ママのライフデザインカフェ』受講者有志と協働で企画・運営。

ぶらっと巡回相談会

とちぎ生涯現役シニア応援センター
☎028・622・3018

時3月28日(木)／午後1時～4時
場県庁足利庁舎4階図書室(伊勢町四丁目) セカンドライフなどのアドバイス 相生生涯現役推進員 シニア世代の方 申3月27日(水)午後4時までに電話で 足利労政事務所(☎411241)

市民活動センター利用者懇談会

市民活動センター・☎447311
FAX 447312

時4月6日(土)／午後1時30分～3時
場同センター みんなで歌ってワイワイ語り合う ※飲み物、お菓子つき。 唱歌指導・石川博右さん 市民活動に興味のある方 申事前に電話、ファクスまたはEメールで同センター E-mail: info@shimin-act.jp