

ボランティア養成講座のご案内

いの町あったかふれあいセンターでは、ボランティア活動に関心のある方や障害者、高齢者の支援について関心のある方を対象にボランティア養成講座を開催します。

▶ **定員** 20名(※応募が多数の場合は先着順とさせていただきます)

▶ **受講料** 無料

▶ **対象** ボランティア活動に関心のある方

▶ **場所** あったかふれあいセンター
(すこやかセンター伊野内)

▶ **申込・問い合わせ** あったかふれあいセンター
9:00~17:15(土、日、祝日を除く。)

☎ 893-5920

▶ **締切** 10月19日(金)

▶ **その他** 吾北・本川地区の受講者については送迎を予定しています

開催日	時間・内容	講師
10月26日(金)	《開講式》13:30~14:30 講演「ボランティアの心構え」	高知県・ボランティアNPO センター所長 間 章氏
	14:30~16:30 講演「傾聴の大切さとその基本を学ぶ」	傾聴ボランティア 高知とんぼの会 会長 山本 典利氏
11月2日(金)	13:30~15:00 実習「傾聴 ロールプレイ」	傾聴ボランティア 高知とんぼの会 山本美知子氏
	15:00~16:30 講演「地域での支え合い活動について」	障害者療護施設オイコニア 施設長 野村 清司氏
11月9日(金) 11月16日(金) ※2班に分けて行います	13:30~16:00 実習「施設での傾聴ボランティア」 《修了式》16:00~16:30	傾聴ボランティア 高知とんぼの会 山本美知子氏 他

こうち男女共同参画センター「ソーレ」からのお知らせ

人間関係をよくするコミュニケーション講座

～素直になれる聴き方と伝え方～

ちょっぴり引っ込み思案なあなたも会話上手になります! 言いたいことを素直に言い合える心地よい関係づくりのための、「言葉」と「ココロ」の聴き方・伝え方を学びます。

▶ **日時**

11月17日(土)、12月1日(土) 10:00~16:00

▶ **講師** 澤田 和美氏

(株式会社インソース講師)

▶ **参加料** 2,000円

▶ **対象・定員** 女性30名(先着順)

▶ **託児** 有り(1歳~就学前児童、無料、予約制)

▶ **申込受付** 10月12日(金) 9:00~ 電話で受付

私だけのOFFを楽しむ講座

～おうちで作っちゃイナ♪

みんな大好き? 本格中国料理～

「土佐の匠」としても大活躍中の有名店のオーナーシェフ直伝、「はやい・安い・おいしい」中華を身近な材料で作ります。おうちの中華がグンっとおいしくなりますよ!

▶ **日時** 10月29日(月) 10:00~13:00

▶ **講師** 中町 暢和氏

(新中国料理 彩華代表、平成20年度「土佐の匠」認定)

▶ **参加料** 2,000円(材料費込)

▶ **対象・定員** 女性20名(先着順)

▶ **託児** 有り(1歳~就学前児童、無料、予約制)

▶ **申込受付** 10月9日(火) 9:00~ 電話で受付

▶ **持ってくるもの** エプロン、三角巾、タオル

▶ **申込・問い合わせ** こうち男女共同参画センター「ソーレ」

〒780-0935 高知市旭町3-115 ☎ 873-9100 ☎ 873-9292 H P : <http://www.sole-kochi.or.jp/>

※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

いよいよ開幕! 日本スポーツマスターズ2012高知大会

10月17日(水)~23日(火)の1週間、原則35歳以上のアスリートによるスポーツの全国大会「日本スポーツマスターズ2012高知大会」が開催されます。全国から約8,000人の選手が来高し、水泳、サッカー、バスケットボールなど13の競技で熱い戦いを繰り広げます。

伊野商業高校ではバレーボール競技、いの町総合運動場野球場では軟式野球競技、県立青少年体育館では空手道競技を開催。競技志向の高い選手ならではの、ハイレベルな試合を是非応援してください。高知の魅力とおもてなしの心を全国に発信するとともに、一緒に大会を盛り上げましょう。