

## みんなで楽しむヨガ

～iPadで自分の姿を撮影しよう～

■対象／ヨガに興味・関心のある人

■とき／6月24日、7月1・29日、8月19日〈全4回〉いずれも金曜日の午後2時～3時30分



■ところ／情報工房2階

### 肩こり 解消編

会議室4

■内容／ヨガインストラクターの西川朋子=写真=さんによるiPadを使ったヨガ講座  
※iPadは無料で貸出可

■定員／12人(先着順)

■受講料／6,480円

■申込／6月22日までに、情報工房(☎75-7000)へ



## 講座

### 赤十字救急法基礎講習会

\*対象／満15歳以上の人

\*とき／6月26日(日) 午後0時30分～5時

\*ところ／青年の家

\*内容／日本赤十字社救急法指導員によるAEDの使用と心肺蘇生法についての講習と検定

\*定員／30人(先着順)

\*受講料／500円(別途、テキスト代として1,500円が必要)

\*申込／受講料を持参し、青年の家(☎78-9308)へ

### 金型人材育成講座 〈基礎編〉

\*対象／市内の金型関連事業所に在職し、実務経験が5年内の人

\*とき／7月23日～10月22日の毎週土曜日〈全12回〉いずれも午前10時～午後5時 ※初回のみ午前9時開始。8・10月に休講日あり

\*ところ／岐阜大学次世代金型技術研究センター(岐阜市柳戸)

\*内容／プレス成形、金型の設計・製図、品質管理など

\*定員／10人(先着順)

\*申込／7月8日までに、大垣商工会議所(☎78-9111)へ

## サンワーク大垣 定期講座

▷ところ／サンワーク大垣

▷定員／①・②＝各30人 ③～⑤＝各20人 ※抽選

▷受講料／①～③＝各3,000円 ④・⑤＝各2,000円 ※教材費が別途必要

▷申込／6月12日(必着)までに、往復はがき(1講座につき1枚必要)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入し、サンワーク大垣(〒503-0997 長松町847-95)へ ※①と②の重複申込は不可

▷問合せ／同施設(☎93-1100)へ



	講座名	と き
①	リラックスヨガⅠ	7/4～11/21 月 全15回 13:30～15:00
②	リラックスヨガⅡ	7/8～11/18 金 全15回 13:30～15:00
③	籐工芸	7/5～11/29 火 全15回 13:30～15:30
④	楽しい絵手紙教室	7/1～11/18 金 全10回 9:30～11:00
⑤	彫り絵	7/2～12/3 土 全10回 9:00～11:30

### 市民ICT活用研修～タブレットを使いこなす～

\*対象／市内在住・在勤・在学の人

\*とき／7月3日(日) 午後1時30分～4時30分

\*ところ／川並地区センター

\*内容／タブレットの基本操作や便利な活用法について学ぶ

\*定員／20人(抽選)



\*申込／6月21日までに、情報工房(☎75-7000)へ ※市HPの「申込・アンケート」からも申込可

### 障がい児・者サポートボランティア養成講座

\*対象／市内在住・在勤・在学(高校・大学)で、障がい児・者のサポートボランティアに関心がある人

\*集合場所／総合福祉会館

\*内容／障がい者サポートボランティアとして活動するために、特別支援学校の仕組みや取り組みを学び、ボランティア実習などを行う

\*定員／20人(先着順)

\*受講料／300円〈3回分〉(教材費・保険料など)

\*申込／ボランティア市民活動支援センター(総合福祉会館内 ☎78-8181)へ

\*備考／②の講演については、参加無料。定員なし

とき	内容
① 7/6(水) 10:00～12:00	説明会
② 7/29(金) 10:00～12:00	講演
③ 8/8(月) 9:00～15:00	実習
④ 8/24(水) 9:30～15:30	実習

### 訓練講座

職業訓練センター

\*対象／西濃地域在住の人

\*申込／「アパレル・ソーイング」講座は、7月10日までに

大垣地域職業訓練協会(☎・FAX89-4976)へ。そのほかは、講座開始1週間前(必着)までに、往復はがきに講座名・講座番号・住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を記入し、

同協会(〒503-0963 西大外羽1-226-1)へ ※同協会HPからも申込可

\*備考／定員は先着順で受付。最少開講人数に満たない場合は中止。テキスト代は実費

講座名・講座番号	日程	〈対象者〉	会場	定員	受講料
アパレル・ソーイング 〈洋裁に興味がある人〉					
自主訓練107	7/13～9/14〈全10回〉	水	13:00～16:00	職業訓練センター	12人 11,300円
エクセル2010VBA(応用) 〈エクセルVBA初級程度の知識がある人〉					
パソコン講座12	7/6・13・20・27	水	18:30～21:30	職業訓練センター	8人 6,500円(12,100円)
速習!文書作成と会計報告書作成 〈文字入力・マウス操作ができる人〉					
パソコン講座26	7/6・13・20・27	水	9:00～12:00	職業訓練センター	8人 9,500円
これからはじめるイラストレーターCS6 〈文字入力・マウス操作ができる人〉					
パソコン講座19	7/8・15・22・29	金	18:30～21:00	情報工房	8人 7,700円
じっくり学ぶ!アクセス2010(初級～応用) 〈エクセル初級程度の知識がある人〉					
パソコン講座15	7/9～8/6〈全5回〉	土	18:30～21:30	職業訓練センター	8人 12,600円(29,800円)

### パソコン・タブレット研修 (7月分) 情報工房

\*対象／西濃地域在住または市内在勤・在学中、文字入力・マウス操作ができる人

\*申込／6月22日の午後5時までに、情報工房(☎75-7000)へ ※同工房HPから申込可

\*備考／6月24日に抽選。定員に満たない講座は、申込期限を延長。テキスト代は実費

コース	講座名	難易度	日 程	定員	受講料
㊦	はじめてパソコン体験講座	★	7/1 金 9:00～12:00	6人	500円
①	はじめてパソコン(Windows10)	★	7/8・15・29 金 9:00～12:00	6人	3,690円
②	シニアタブレット講座(はじめてのWindowsタブレット)	★	7/14・28 木 13:30～16:30	6人	2,660円
③	はじめてのインターネット	★	7/15・29 金 13:30～16:30	6人	2,660円
④	はじめて文書作成Word2016	★★	7/6・13・20 水 9:00～12:00	6人	3,990円
⑤	はじめて表計算Excel2016	★★	7/7・14・28 木 9:00～12:00	6人	3,990円
⑥	Wordで楽ラク!はがき作成	★★	7/6・20 水 13:30～16:30	8人	3,700円
⑦	シニアiPad講座(はじめてのお絵かきPart2)	★	7/13・27 水 13:30～16:30	8人	3,700円
⑧	【新規】シニアiPad講座(災害で役立つアプリ)	★	7/1・8 金 13:30～16:30	8人	3,700円
⑨	【新規】Windows10ここが変わった講座	★★	7/26 火 13:30～16:30	8人	1,850円
⑩	おさらいサポート(過去に受講した研修の疑問などを個別に指導)	★	7/7の14:00～、7/16の10:00～、7/21の14:00～ ※各2時間	各5人	各840円