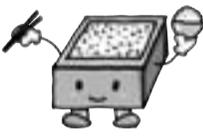


### 高齢者の食育教室



家庭において、男性も家事のできる自立した一員として戦力となれるよう、市では、調理初心者を対象に料理教室を開催します。この機会に、バランスの良い食事作りに挑戦してみませんか。

- ▶対象/65歳以上の調理初心者の男性
- ▶とき/10月13・27日、11月10・24日〈全4回〉  
いずれも木曜日の午前10時～正午
- ▶ところ/大垣市保健センター
- ▶内容/食材と健康に関する講話や簡単に作れる調理実習
- ▶定員/12人(先着順)
- ▶持ち物/エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- ▶申込/9月1日～30日に、同センター(☎75-2322)へ



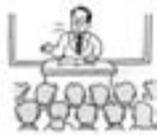
大垣市食育推進キャラクタ「つるかめ」



### 創業塾

- \*対象/これから創業予定の人
- \*とき/9月28日～11月4日〈全10回〉  
いずれも午後6時30分～8時30分

- \*ところ/ソフトピアジャパンセンタービル10階
- \*内容/創業の心構え、資金繰りのポイント、創業計画の作成などを実践的に学ぶ
- \*定員/20人(先着順)
- \*受講料/1,000円
- \*申込/9月21日までに、大垣商工会議所(☎78-9111)へ



## 外国語基礎会話講座

### 英語基礎会話講座

- ▶とき/10月3日～11月21日〈全8回〉  
いずれも月曜日の午後6時30分～8時

### フランス語基礎会話講座

- ▶とき/10月6日～12月15日〈全8回〉  
いずれも木曜日の午後7時～8時30分

#### 《共通事項》

- ▶対象・定員/高校生以上・30人(先着順)
- ▶ところ/スイトピアセンター学習室3-5
- ▶受講料・資料代/各講座5,000円  
※大垣国際交流協会賛助会員は受講料の割引あり。フランス語基礎会話講座は、別途資料代300円が必要
- ▶申込方法/9月1～30日までに、  
受講料・資料代を持参し、大垣国際交流協会(スイトピアセンター学習館2階、☎82-2311)へ



### 市民ICT活用研修 タブレットのアプリを活用しよう

- \*対象/市内在住・在勤・在学の人
- \*とき/10月2日(日) 午後1時30分～4時30分



- \*ところ/宇留生地区センター
- \*内容/タブレットで便利なアプリの活用法を学ぶ
- \*定員/20人(抽選)
- \*持ち物/タブレット(持参できない人は、申込時に相談)
- \*申込/9月21日までに、情報工房(☎75-7000)へ ※市HPの「申込み・アンケート」からも申込可

### 訓練講座

#### 職業訓練センター

- \*対象/西濃地域在住の人
- \*申込/自主訓練は、開始1週間前(「自主訓練103」は3日前)までに、大垣地域職業訓練協会(☎・FAX89-4976)へ。

そのほかは、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/応募者多数の場合は抽選。最少開講人数に満たない場合は中止。テキスト代実費

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/応募者多数の場合は抽選。最少開講人数に満たない場合は中止。テキスト代実費

### 現代文学講座

- \*とき/10月8・22日、11月19・26日、1月7・21日〈全6回〉  
いずれも土曜日の午後1時30分～3時
- \*ところ/市立図書館3階会議室
- \*内容/詩人の富長覚梁さんを講師に、名詩の鑑賞を通して詩人の視線や託された心を読みとり、より深く詩を味わう
- \*鑑賞予定作家/石垣りん、田中冬二、富長覚梁
- \*定員/36人(先着順)
- \*申込/9月1日から、同図書館(☎78-2622)へ

| 講座名・講座番号   | 日程                | ＜対象者＞            | 会場        | 定員  | 受講料              |
|--|-------------------|------------------|-----------|-----|------------------|
| 建築士受験対策科 <雇用保険・労災保険加入者で2級建築士・木造建築士を取得したい人>               |                   |                  |           |     |                  |
| 自主訓練103  | 10/5～3/27〈全42回〉   | 月・水 19:00～21:30  | 職業訓練センター  | 10人 | 65,000円 ※テキスト代含  |
| 楽しい庭木剪定 <庭木剪定に興味がある人>                                    |                   |                  |           |     |                  |
| 自主訓練111  | 10/3～11/7〈全12回〉   | 月・水・金 9:00～16:00 | 職業訓練センター他 | 25人 | 25,500円 ※傷害保険料含  |
| アパレル・ソーイング <洋裁に興味がある人>                                   |                   |                  |           |     |                  |
| 自主訓練108  | 10/12～12/21〈全10回〉 | 水 13:00～16:00    | 職業訓練センター  | 12人 | 11,300円          |
| 実践!カタログ作成 イラストレーター&フォトショップ <イラストレーター、フォトショップ初級程度の知識がある人> |                   |                  |           |     |                  |
| パソコン講座17   | 10/4～11/1〈全4回〉    | 火 18:30～21:00    | 情報工房      | 8人  | 7,700円           |
| じっくり学ぶ!エクセル2010(初級～応用) <文字入力・マウス操作のできる人>                 |                   |                  |           |     |                  |
| パソコン講座7  | 10/6～11/14〈全10回〉  | 月・木 18:30～21:30  | 職業訓練センター  | 8人  | 12,600円(21,100円) |
| エクセル2010マクロ・VBA(初級) <エクセル初級程度の知識がある人>                    |                   |                  |           |     |                  |
| パソコン講座11   | 10/8～10/22〈全3回〉   | 土 13:00～17:00    | 職業訓練センター  | 8人  | 6,500円(9,100円)   |

### パソコン研修(10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/9月21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/9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    |
|-----|--------------------------------|-----|--|-----|--------|
| ㉗   | はじめてパソコン(Windows10)            | ★   | 10/4・18・25 火 9:00～12:00                              | 6人  | 3,690円 |
| ㉘   | シニアタブレット講座(はじめて体験)             | ★   | 10/5・12 水 13:30～16:30                                | 6人  | 2,660円 |
| ㉙   | はじめて文書作成Word2016(ゆっくり編)        | ★★  | 10/5・12・19・26 水 9:00～12:00                           | 6人  | 5,320円 |
| ㉚   | はじめて表計算Excel2016(ゆっくり編)        | ★★  | 10/7・14・21・28 金 9:00～12:00                           | 6人  | 5,320円 |
| ㉛   | ステップアップ! Word2016(生活活用編)       | ★★★ | 10/6・13・20 木 9:00～12:00                              | 6人  | 3,990円 |
| ㉜   | 【新規】ステップアップ! Excel2016(生活活用編)  | ★★★ | 10/4・18・25 火 13:30～16:30                             | 6人  | 3,990円 |
| ㉝   | 【新規】パソコンの設定とデータ管理              | ★★  | 10/20・27 木 13:30～16:30                               | 6人  | 2,660円 |
| ㉞   | シニアiPad講座(写真管理と活用)             | ★   | 10/21・28 金 13:30～16:30                               | 8人  | 3,700円 |
| ㉟   | 無料ブログでネットに情報発信しよう!             | ★★  | 10/7・14 金 13:30～16:30                                | 8人  | 3,700円 |
| ㊱   | パソコン初心者のためのパソコン用語解説            | ★★  | 10/13 木 13:30～16:30                                  | 8人  | 1,850円 |
| ㊲   | 簡単! Excelマクロ体験                 | ★★★ | 10/19・26 水 13:30～16:30                               | 6人  | 4,000円 |
| ㊳   | みんなで楽しむヨガ～iPadで自分の姿を撮影しよう      | ★   | 9/16、10/7・28、11/18 金 14:00～15:30                     | 6人  | 6,480円 |
| ㊴   | 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) | ★   | 10/6(木)の14:00～、10/15(土)の10:00～、10/20(木)の14:00～ ※各2時間 | 各5人 | 各840円  |