

## 高齢者の つるかめキッチン 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（新規参加者優先）
- とき/10月13・27日、11月10・24日〈全4回〉いずれも金曜日の午前10時～正午



大垣市食育推進キャラクター「ますごめくん」

- 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、手拭きタオル
- 申込/9月1～29日に、同センター（☎75-2322）へ

## みんなで楽しむヨガ iPadで自分の姿を撮影しよう（腰痛予防編）

- 対象/ヨガに興味のある人
- とき/9月15日、10月6・20日、11月17日、12月1・15日〈全6回〉いずれも金曜日の午後7時～8時30分
- ところ/情報工房2階会議室4
- 内容/iPadを使って姿勢やヨガポーズを確認しながら体の使い方を学ぶ ※iPadは無料で貸出可
- 定員/12人（先着順）
- 受講料/9,720円
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル2～3枚
- 申込/9月8日の午後5時までに、情報工房（☎75-7000）へ



## 外国語基礎会話講座

- ### 英語基礎会話講座
- ▶とき/10月7日～12月2日の毎週土曜日〈全8回〉いずれも午後1時30分～3時 ※ただし11月4日は休講
  - ▶ところ/スイトピアセンターかがやき活動室6-2

- ### ポルトガル語基礎会話講座
- ▶とき/10月7日～12月2日の毎週土曜日〈全8回〉いずれも午前10時～11時30分 ※ただし10月21日は休講
  - ▶ところ/スイトピアセンター学習室3-2ほか

### 《共通事項》

- ▷対象/高校生以上
- ▷定員/各30人（先着順）
- ▷受講料/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
- ▷申込方法/9月1日～10月5日に受講料を持参し、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



## 講座

### 青少年ボランティアリーダー養成講座

- \*対象/小学6年生以上の人
- \*とき/10月8日(日) 午後1時～2時30分

- \*ところ/青年の家
- \*内容/大人数から少人数まで年代を問わず行えるアイスブレイキングゲームの体験
- \*定員/30人（先着順）
- \*受講料/500円（高校生まで無料）
- \*持ち物/上履き、飲み物
- \*申込/10月4日までに参加料を持参し、青年の家（☎78-9308）へ



## 職業訓練・パソコン講座 職業訓練センター

- \*申込/開始1週間前(必着)までに、大垣地域職業訓練センターHP (<http://www.ogaki-kunrenc.ac.jp>) か

ら申込。または、ファクス・往復はがきで、講座名・講座番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・職業・勤務先・雇用保険加入の有無を記入し、同センター（〒503-0963 西大外羽1-226-1、

- ☎・FAX89-4976）へ
- \*備考/原則、先着順で受付。ただし、講座によって、応募者多数の場合、抽選となる場合あり。最少開講人数に満たない講座は、中止となる場合あり

講座番号	日程	＜対象者＞	会場	定員	受講料
【認定訓練】 建築士受験対策科	＜2級建築士・木造建築士を取得したい人（雇用保険・労災保険加入者）＞				
103	10/4～3/26〈全42回〉	月・水 19:00～21:30	職業訓練センター	10人	65,000円《含テキスト代》
【自主訓練】 楽しい庭木剪定	＜自分で庭木・植木を剪定したい人＞				
111	10/6～10/27〈全9回〉	月・水・金 9:00～16:00	職業訓練センター	25人	19,800円《含傷害保険料》
【自主訓練】 アパレル・ソーイング	＜洋裁に興味がある初心者から経験者＞				
108	10/11～12/13〈全10回〉	水 13:00～16:00	職業訓練センター	12人	11,300円
【パソコン講座】 基礎から学ぶAuto CAD2018（二次元編）	＜文字入力・マウス操作ができる人＞				
2	10/6～11/10〈全10回〉	火・金 18:30～21:30	職業訓練センター	6人	12,600円（21,100円）
【パソコン講座】 これからはじめるフォトショップCS6	＜文字入力・マウス操作ができる人＞				
21	10/7～11/4〈全4回〉	土 9:00～12:00	情報工房	8人	6,500円（9,100円）
【パソコン講座】 エクセル2016マクロ・VBA（初級）	＜エクセル初級程度の知識がある人＞				
14	10/14～28〈全3回〉	土 9:30～16:30	職業訓練センター	6人	7,300円（13,100円）

※パソコン講座の受講料は、中小企業勤務、または45歳以上の再就職希望者の金額で、その他の人は（ ）の金額です。

## 創業塾

- \*対象/創業して5年以内の人
- \*とき/9月25日、10月2・10・16・23・30日、11月6日〈全7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/成功の秘訣やIT活用方法、経営計画書の作成方法などを学ぶ
- \*定員/20人（先着順）
- \*受講料/会員1,000円、非会員15,000円
- \*申込/9月19日までに、大垣商工会議所（☎78-9111）へ

## パソコン・タブレット研修 (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20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22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	日程	定員	受講料
タブレットを体験したいシニアの人向け	㊤	シニアはじめてタブレット講座(基礎編)	10/3・17 火 13:30～16:30	6人	2,000円
	㊦	シニアはじめてタブレット講座(SNS編)	10/6・13 金 13:30～16:30	6人	3,700円
パソコンをあまりさわったことがない人向け	㊧	はじめてパソコン&文書作成Word2016	10/3・17・24・31 火 9:00～12:00	6人	4,000円
	㊨	はじめて表計算Excel2016	10/6・13・20 金 9:00～12:00	6人	3,000円
	㊩	パソコン初心者のためのホームページ閲覧	10/4・18 水 13:30～16:30	8人	3,700円
	㊪	パソコン初心者のためのインターネットセキュリティ	10/25 水 13:30～16:30	8人	1,850円
もっと詳しく知りたい人向け	㊫	ステップアップ! Word2016(はがき作成編)	10/5・19 木 9:00～12:00	8人	3,700円
	㊬	ステップアップ! Excel2016(関数編)	10/4・18 水 9:00～12:00	8人	4,000円
	㊭	プレゼンテーション作成! PowerPoint2016	10/24・31 火 13:30～16:30	8人	3,700円
	㊮	ステップアップ! Jw_cadで図面作成	10/4・11・18・25 水 19:00～21:00	6人	6,480円
楽しみながら学びたい人向け	㊯	脳を元気に! パソコンいきいきクラブ ※同講座のみ先着順	10/4・18、11/1・22、12/6・20 水 9:30～11:30	8人	9,000円

※これまでに受講した講座の疑問点を個別に指導する「おさらいサポート」もあります。詳しくは、情報工房HPを参照ください。