

高齢者の食育教室 **つるかめキッチン**

男性も家事をこなし家庭で活躍できるよう、市では、調理初心者の男性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／市内の65歳以上の男性で調理初心者の人(新規参加者優先)
- とき／10月15日(火)・29日(火)、11月12日(火)・28日(木)〈全4回〉いずれも午前10時～正午
- ところ／大垣市保健センター3階調理室
- 内容／健康に関する講話と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2～30日に、同センター(☎75-2322)へ



大垣市食育推進キャラクター「ますこめくん」

本気でやせたい人の運動教室

40歳以上では、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム予備群といわれています。予防のためには、運動・食事などの生活習慣を改善し余分な脂肪を減らすことが重要です。この機会に、効果的な減量方法について学びませんか。

- ▶対象／市内在住の40～64歳で、BMIが24.0以上であり、血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ▶とき／10月2日～12月18日〈全12回〉いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分
- ▶ところ／サンワーク大垣
- ▶内容／減量・脂肪燃焼に適切な運動・食事方法に関する講義、運動、体組成測定など
- ▶持ち物／運動服、上履きの運動靴、タオル、飲み物
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申込／9月2日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



岐阜協立大学 資格試験対策講座

- ◆ところ／岐阜協立大学

| 講座名 | 日程 | 日数 | 受講料 | 申込締切日 |
|--------------------|------------|----|---------|-------|
| ビジネス能力検定2級講座 | 10/5～11/9 | 6 | 28,000円 | 9/26 |
| 販売士(リテールマーケティング)2級 | 10/26～1/11 | 8 | 31,000円 | 10/11 |
| 日商簿記2級講座 | 9/25～2/7 | 30 | 52,000円 | 9/13 |

- ◆申込／同大学HPの申し込みフォームに入力
- ◆備考／最少開講人数に満たない場合は中止。テキスト代は別途
- ◆問合せ／同大学キャリア支援課(☎77-3500)へ



金生山自然講座(後期)

- ◆対象／市内の小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴
- ◆とき／10月13・20・27日 いずれも日曜日の午前9時～11時30分
- ◆ところ／金生山化石館

- *内容／アンモナイトの断面みがき(13日)、顕微鏡で化石を探る(20日)、化石の採集・観察(27日)
- *定員／13・20日は10人、27日は20人(先着順)
- *参加料／各200円
- *申込／9月15日から、同館(☎71-0950)へ

西部研修センター バランスボール体操教室

- ◆とき／10月～令和2年3月までの第1・3月曜日〈全12回〉午後1時30分～2時30分
- ◆ところ／西部研修センター
- ◆内容／バランスボールを使った簡単な体操と脳トレを取り入れた体操による健康づくり
- ◆備考／ボールは会場に準備
- ◆持ち物／運動服、上履きの運動靴

- ◆動靴、バスタオルなどの敷物、飲み物
- ◆定員／20人(先着順)
- ◆受講料／3,200円
- ◆申込／9月10日から、同センター(☎92-2310)へ

大垣商工会議所 女性創業塾

- *対象／創業したい女性または創業5年未満の女性経営者
- *とき／10月3・9・17・24・31日、11月14・21日〈全8回〉いずれも水・木曜日の午前10時～正午 ※8回目は令和2年1月下旬に行う予定
- *ところ／情報工房2階会議室4
- *内容／マーケティング、IT活用、資金繰りのポイントなどを実践的に学ぶ
- *定員／20人(先着順)
- *受講料／4,000円(テキスト代含む)
- *申込／9月2～26日に、同会議所(☎78-9111)へ

自主訓練

職業訓練センター

- *申込／開始1週間前(必着)までに、ファクス・往復はがきに講座名・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、大垣市職業訓練センター(〒503-0963 西大外羽1-226-1、☎・FAX89-4976)へ ※同セン

- ターHPから申込可
- *備考／原則、先着順で受付。最少開講人数に満たない講座は中止。テキスト代は実費



| 講座番号 | 日程 | 〈対象者〉 | 会場 | 定員 | 受講料 |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------|----------------------|
| 【自主訓練】アパレル・ソーイング 〈洋裁に興味のある初心者から経験者〉 | | | | | |
| 105 | 10/9～12/11 | 〈全10回〉 水 | 13:00～16:00 | 職業訓練センター | 12人 13,000円 |
| 【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〉 | | | | | |
| 107 | 10/4～25 | 〈全9回〉 月・水・金 | 9:00～16:00 | 職業訓練センター | 25人 21,000円《傷害保険料含む》 |

10月 情報工房パソコン・タブレット研修

- *対象／文字入力・マウス操作ができる人
- *申込／9月18日の午後3時までに、情報工房(☎75-7000)へ ※同工房HPから申込可
- *備考／9月20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 | | | | |
| ㉞ | シニアはじめてタブレット講座(基礎編) | 10/9・16・30 | 水 | 9:00～12:00 6人 3,000円 |
| パソコンをあまりさわったことがない人向け | | | | |
| ㉟ | はじめてパソコン&文書作成Word2016 | 10/3・10・17・31 | 木 | 9:00～12:00 6人 4,000円 |
| もっと詳しく知りたい人向け | | | | |
| ㊱ | 仕事で役立つExcel | 10/2・9 | 水 | 13:30～16:30 10人 3,700円 |
| ㊲ | キャッシュレス講座～ペイってなに?～ | 10/3 | 木 | 14:00～16:00 12人 500円 |
| プログラミングを体験したいお子様に | | | | |
| ㊳ | ロボットプログラミング体験<先着順> ※直接来館または電話で受付。 希望の日時を選択。複数申込可 | 10/5・12・19・26 | 土 | 14:00～14:45 14:50～15:35 15:40～16:25 各2人 無料 |