

守屋多々志美術館 やさしい日本画教室

- ❖とき／6月23日、7月28日、8月25日〈全3回〉いずれも金曜日の午後1時30分～3時30分
- ❖ところ／守屋多々志美術館
- ❖内容／日本美術院院友の井口英夫さんを講師に迎え、季節の花を題材に日本画を学ぶ
- ❖定員／24人（先着順）



前回の様子

- ❖受講料／2,000円（画材などは各自負担、初回に徴収）
- ❖申込／5月3日から、市HP「電子申請サービス」から申込または、同美術館（☎・FAX81-0801）へ

職業訓練センター パソコン講座

- ◎ところ／職業訓練センター
- ◎申込／開始1週間前(必着)までに、同センターHPから申込またはファクスか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、同センター（〒503-0963 西大外羽1-226-1、☎・FAX89-4976）へ
- ◎備考／最少開講人数に満たない場合は中止。テキスト代は実費



同センターHP

講座番号	講座名・日程	定員	受講料
19	プレゼンテーション作成! PowerPoint基礎講座 ＜対象＞文字入力・マウス操作ができる人 6/4・11 <全2回> 日 9:30～16:30	5人	7,200円 (11,000円)
31	Wixで簡単! ホームページ制作 ＜対象＞文字入力・マウス操作ができる人 6/4・11 <全2回> 日 9:30～16:30	5人	7,200円 (11,000円)
17	じっくり学ぶワード (初級～応用) ＜対象＞文字入力・マウス操作ができる人 6/10～7/8 <全5回> 土 9:30～16:30	5人	15,000円 (24,500円)
29	Canvaで画像&動画の作成と編集 ＜対象＞文字入力・マウス操作ができる人 6/14・21 <全2回> 水 9:30～16:30	5人	7,200円 (11,000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

受講生募集!

1 DAY講座 かがやき成人学校

生涯学習のきっかけづくりの場として、初心者を対象とした「1日講座」を開催します。



市HP

- ◆日程など／下表のとおり ※いずれも先着順
- ◆受講料／1講座300円 ※別途材料費がかかります
- ◆申込／5月1～12日に、市HP「電子申請サービス」から申込または、市民活動推進課（☎47-7651）へ ※1人1講座まで

講座名	とき	ところ	定員
大人のための楽しいウクレレ体験♪	5/15(月) 13:30～14:30	スイトピアセンター かがやき活動室6-2	15人
マジック	5/17(水) 13:30～15:00	スイトピアセンター かがやき活動室6-2	15人
今年こそスッキリ! 本気のお片付け講座	5/18(木) 10:00～11:30	スイトピアセンター かがやき活動室6-2	15人
やさしく学べる太極拳入門	5/18(木) 10:30～11:45	スイトピアセンター 学習室3-4和室	15人
誰でもできる不思議な手品	5/18(木) 13:30～15:00	スイトピアセンター かがやき活動室6-2	15人
クレイとダイヤストーンで作るアクセサリー	5/22(月) 10:00～11:30	スイトピアセンター 創作実習室3	15人
スタンドグラス風アート	5/24(水) 10:00～11:30	スイトピアセンター 創作実習室3	15人
歌で広がる元気の輪	5/24(水) 13:30～15:00	スイトピアセンター かがやき活動室6-1	15人
大正琴始めてみませんか?	5/25(木) 10:00～11:30	スイトピアセンター かがやき活動室6-2	15人
初めての社交ダンス	5/29(月) 10:00～11:30	多目的交流イベントハウス 1階展示室	15人

いつまでも健康に!

介護予防教室



《一緒に運動しよう会》

- ・とき／5月6・20日 いずれも土曜日の午前10時～11時30分
- ・ところ／まちなかケアセンター2階リハビリサロン（南頬町）
- ・備考／運動しやすい服装、かかとがある靴で参加
- ・問合せ／同サロン（☎71-8015）へ

《押し花によるスタンドフレームづくり》

- ・とき／5月17日(水) 午後1時30分～3時
- ・ところ／中川ふれあいセンター2階会議室大
- ・定員／20人（先着順）
- ・持ち物／はさみ、ピンセット（貸出あり）、持ち帰り用の袋
- ・申込／5月1日から、同センター（☎82-8850）へ

《頑張らない運動術》

- ・とき／5月19日(金) 午後1時30分～3時
- ・ところ／お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ
- ・定員／30人（先着順）
- ・持ち物／飲み物、長めのフェイスタオル
- ・備考／運動しやすい服装で参加
- ・申込／5月1日から、同センター（☎71-2252）へ

《簡単エクササイズで介護予防》

- ・とき／5月20日(土) 午後1時30分～3時
- ・ところ／老人保健施設西濃西館3階食堂（藤江町）
- ・定員／8人（先着順）

- ・持ち物／飲み物、長めのフェイスタオル
- ・備考／運動しやすい服装で参加
- ・申込／5月1日から、同施設（☎73-4007）へ
- 《フレイルとは? 自宅でできるフレイル予防》
- ・とき／5月27日(土) 午後1時30分～3時
- ・ところ／シニアフィットネスデイここから（友江）
- ・定員／30人（先着順）
- ・持ち物／飲み物、フェイスタオル
- ・備考／運動しやすい服装で参加
- ・申込／5月23日までに、友和苑（☎88-1567）へ

新しい介護予防教室が始まります!

お風呂deリハビリフレイル予防

理学療法士による入浴前の運動講話を通して、お風呂で自分の体をセルフメンテナンスする「お風呂deリハビリフレイル予防」を事業者に委託して5月から実施します。

温熱療法や水治療法に基づいた、お風呂だからこそできる動きを学ぶ介護予防教室で、認知症の予防も期待できます。

この機会にぜひご参加ください。

- 🌊とき／5月18日(木) 午前9時30分～11時30分
- 🌊ところ／上石津老人福祉センター悠楽苑（和室、リハビリ室）
- 🌊持ち物／飲み物、タオル、お風呂セット
- 🌊備考／運動しやすい服装で参加。必ずお風呂に入らなければいけない教室ではありません
- 🌊問合せ／リハの木の岸本さん（☎090-2925-6166）へ