

人生100年時代到来！
セカンドステージへ踏み出そう！

目標を持ち、チャレンジしたいと考えている人を応援するため、
「男女共同参画キャリア形成事業」として、次の講座を開催します。
この機会に、セカンドステージについて考えてみませんか。

- ▶対象／40代から60代の人
- ▶とき・内容／下表のとおり ※いずれも日曜日の午前10時～正午
- ▶ところ／スイトピアセンター学習館1階ハートリンクおおがき
- ▶定員／各20人（先着順） ※4回継続受講の人を優先
- ▶申込／9月1～20日に、申込ページから申込
- ▶問合せ／一般社団法人ビーエルエス協会代表の中川さん
（☎090-4080-4445）へ



申込ページ

と き	内 容	講 師
10/6	自分にとってのセカンドステージを考える	キャリアコンサルタント 松尾祥子
10/13	充実したセカンドステージの準備のために	
10/20	明るいセカンドライフのためのマネープラン	1級ファイナンシャル・ プランニング技能士 尾関大輔
10/27	一歩踏み出すためのプランを可視化しよう	

※第4回講座受講後に、「キャリア相談」にて個別相談可

外国語基礎会話講座

【英語基礎会話講座】

- とき／10月4日～11月22日 <全8回>
毎週金曜日の午前10時～11時30分
- ところ／スイトピアセンター学習館4階男女共同参画活動室
- 受講料／7,000円（テキスト代含む）

【フランス語基礎会話講座】

- とき／10月9日～12月11日 <全8回>
毎週水曜日の午後6時30分～8時 ※10月16日と11月6日は休講
- ところ／スイトピアセンター学習館4階学習室4
- 受講料／5,800円（資料代含む）

共
通
事
項

- *対象／高校生以上
- *定員／30人（先着順）
- *備考／大垣国際交流協会賛助会員は割引あり
- *申込方法／9月1～30日に、受講料を持参し、同協会（スイト
ピアセンター学習館2階、☎82-2311）へ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

一緒に運動しよう会（運動機能向上）

- *とき／9月21日（土） 午前10時～11時30分
- *ところ／まちなかケアセンター2階まちなかりハビリサロン（南頬町）
- *定員／30人
- *備考／運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- *申込／同サロン（☎71-8015）へ

ヨガで血行促進①（ヨガ）

- *とき／9月27日（金） 午後1時30分～3時
- *ところ／中川ふれあいセンター2階集会室大
- *定員／20人（先着順）
- *持ち物／飲み物、ヨガマットまたはバスタオルなど
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／9月2日（月）から同センター（☎82-8850）へ

自宅でNO肩こり生活（肩こり解消）

- *とき／9月28日（土） 午後1時30分～2時30分
- *ところ／老人保健施設西濃西館3階食堂（藤江町）
- *定員／10人（先着順）
- *持ち物／フェイスタオルなど
- *備考／マスク着用で参加
- *申込／9月2日（月）から、同施設（☎73-4007）へ

西部研修センター講座 体操教室・クッキング教室

- ▶日程など／下表のとおり
- ▶ところ／西部研修センター
- ▶申込／9月2～13日の午前9時～午後5時に、受講
料を持参して、同センター（☎92-2310）へ
- ▶備考／先着順で受付。最少開講人数に満たない講座は中止。日程
については、都合により変更する場合があります



講 座 名	日 程	定員	受講料
女性のための骨盤&セルフ ケア体操 <全10回>	10月～ 令和7年3月 第1・3月	13:30～15:00	20人 4,000円
バランスボール体操 <全10回>	10月～ 令和7年2月 第1・3金	13:30～14:30	20人 4,000円
簡単でおいしいクッキング <全5回>	10月～ 令和7年2月 第2水	9:45～13:00	20人 7,500円 (材料費含)

市 民 伝 言 板

このコーナーには、市民
団体などの催し・講座・
募集を掲載しています。

空き家相談会

- *とき／9月11日（水）
午前10時～正午
- *ところ／奥の細道むすびの地
記念館2階多目的室1-2
- *内容／空き家の管理・有効活用
の方法や金融機関との資金に
関する相談会
- *問合せ／NPO法人地域産業
支援ネットワーク（☎78-
7977）へ

相続・遺言無料法律相談会

- *とき／9月12日（木）
午前10時～正午
- *ところ／奥の細道むすびの地
記念館2階多目的室1
- *内容／相続・遺言に関する法律
相談会 ※事前申込必要
- *申込／弁護士法人ぎふコラボ
西濃法律事務所（☎81-5105）
へ

親子で楽しむ理科実験工作教室

- *対象／5歳～小学生 ※小学
2年生以下は保護者同伴
- *とき／9月15日（日）
午後2時～4時
- *ところ／総合福祉会館4階
研修室
- *内容／万華鏡を作る
- *定員／20人（先着順）
- *参加料／100円（保険料）
- *申込／9月1日から、氏名・
学年（年齢）を記入し、メール
で西濃理科クラブ（e-mail:
seinou.rika.club@gmail.
com）へ
- *問合せ／同クラブの金森さん
（☎090-3306-5373）へ



申込メール

自然から学ぶワークショップ

- *対象／小学4年生以上
- *とき／9月16日（月・祝）
午前11時～午後4時
- *ところ／上石津農村環境改善
センターホール
- *内容／野生動物などの自然と
共生する農業や環境について
考えるワークショップ
- *定員／50人（先着順）
- *申込／9月15日までに、申込
ページから申込
- *問合せ／おおがき
こども未来カレッ
ジ事務局（☎82-
6363）へ



申込ページ

楽しく♪学習サポート

- *対象／市内在学の小学生
- *とき／9月21・28日
いずれも土曜日の午後4時30
分～5時30分
- *ところ／Sea Bass音楽教室
（北方町）
- *内容／折り紙や塗り絵、知育・
音楽などのプリント学習
- *定員／10人（先着順）
- *申込／申込ページから申込
- *問合せ／音楽の時
間「ピア×リコト」
の鈴木さん（☎070
-5330-0763）へ



申込ページ

市民登山大会

- *対象／市内在住・在勤・在学
の中学生以上70歳以下の人で、
7時間以上歩行できる人
- *とき／10月6日（日）の午前4
時に、総合体育館駐車場に集合
- *行き先／御嶽山（標高3,067m）
- *参加料／7,000円
- *申込／9月14日までに、大垣市
体育連盟（☎78-1122）または、
大垣山岳協会HPから申込