

講座

市民天体教室

- *とき／3月22日(土) 午後6時30分～8時 ※曇雨天時はコスモドームで星空解説など
- *ところ／スイトピアセンターコスモドームほか
- *内容／「星めぐり」と題した星空解説と、大型屈折望遠鏡などを使った天体観測
- *定員／30人(先着順)
- *参加料／中学生以上300円、小学生100円(未就学児は無料)
- *申込／3月17日の午前9時から、大垣市文化事業団HPで申込
- *問合せ／同事業団(☎84-2000)へ

すこやか運動教室

- *対象／市内在住の60歳以上の人
- *とき／4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・10日<全8回>
いずれも火曜日の午後1時～2時30分
- *ところ／お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ(牧野町)

- *内容／誰でもできるストレッチ体操や簡単な運動を行う
- *定員／30人(先着順)
- *持ち物／タオル、飲み物
- *申込／3月17～31日の平日午前9時～午後5時に、同センター(☎71-2211)へ

ダンボールコンポスト実践講座

- *とき／4月10日(木)
【ダンボールコンポスト初心者講座】午前10時30分～正午
【ダンボールコンポスト経験者講座】午後1時～2時30分
- *ところ／クリーンセンター2階研修室
- *定員／各30人(先着順)
- *備考／初心者講座申込時に、体験モニター(ダンボールコンポストを無償提供)も募集。モニター条件は、①受講後に2回程度実施状況を報告すること、②報告内容を市HPやSNSなどで公開許可(個人情報とは非公開)できること、③令和6年度モニターに応募していないこと
- *申込／3月17日の午前11時から、市HP「電子申請サービス」で申込または、大垣市環境市民会議(☎47-8130)へ



市HP



市HP



申込ページ

上石津地域 公民館教養講座

- ▶対象／継続して受講できる人
- ▶申込／3月25日～4月4日に、市HP「電子申請サービス」から申込または、各公民館・上石津地域事務所で直接申込
- ▶備考／定員を超えた場合は抽選。教材費は別途
- ▶問合せ／同地域事務所(☎45-3111)へ

会場	講座名	開催曜日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
牧田公民館	男性のための楽々料理教室	第3木	10:00～13:00	6	5	1,800
	ヨガ教室	第2・4木	20:00～21:30	10	20	3,000
	楽しいフラダンス	第2・4木	14:00～15:00	10	20	3,000
	楽しくセルフケア体操	土	10:00～11:30	9	20	2,700
	アレンジメントフラワー教室	第4土	13:00～16:00	8	10	2,400
	子どもお茶教室	第1土	10:00～11:30	5	20	1,500
一之瀬公民館	己書講座	第2月	13:00～15:00	5	20	1,500
	郷のおしゃべりキッチン	火	10:00～13:00	8	10	2,400
	楽しくセルフケア体操	月	13:30～15:00	8	20	2,400
	有機栽培での野菜のつくり方講座	月(5・7・2月)	13:30～15:00	3	15	900
	楽しい水彩画教室	第2火	9:30～11:45	8	15	2,400
	潤いの学級	火	13:30～15:30	5	20	1,500
多良公民館	牧田川わくわく体験・遊び	第2土	13:30～15:30	5	15	1,500
	素敵な編み物講座	第1・3土	13:30～15:30	10	10	3,000
	ふるさとの歴史探訪	木	13:30～15:00	4	20	1,200
	家庭でできる「手打ちそば」	第1・3土	14:00～16:00	6	8	1,800
	里山料理教室	水	10:00～13:00	7	10	2,100
	星空観察教室	土	19:00～20:30	3	20	900
時公民館	パソコン講座	土	10:00～11:30	10	20	3,000
	二胡講座	第2・4土	13:30～14:30	10	10	3,000
	やさしい太極拳	土	14:00～15:30	10	20	3,000
	エアロビクス教室	木	10:00～11:15	10	20	3,000
	花のある暮らし	日	10:00～11:30	8	20	2,400

求職者支援訓練
ビジネスパソコン基礎科

- *対象／求職中の人
- *とき／4月24日(木)～7月23日(水)の平日
いずれも午前9時30分～午後4時
- *ところ／ユニテックコンピュータアカデミー(東町)
- *内容／オフィスソフト(文書作成、表計算、プレゼン)の基本操作と再就職に向けた実践的なスキルを習得する
- *定員／15人(選考)
- *受講料／7,040円(テキスト代)
- *託児／5人(要申込)

- *申込／ハローワーク大垣で相談のうえ、3月28日(必着)までに、申込書を(株)ユニテックキャリアサポート(〒503-0802 東町1-3、☎77-4511)へ

基礎から学ぶ
パソコン教室 第一期

- *とき／4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日<全6回>
いずれも月曜日の午後1時30分～3時30分
- *ところ／安井地区センター会議室
- *定員／16人(先着順)
- *持ち物／パソコン、マスク
- *参加料／4,000円(教材費含む)
- *申込／同センター(☎82-0688)へ

エアロビック&ヨーガ教室

- ▶ところ／武道館トレーニングセンター(Bコースは多目的ホール)
- ▶定員／【A・D・E・Hコース】各40人、【Bコース】35人、【C・F・G・Iコース】各45人 ※定員を超えた場合は抽選。最少開催人数に満たない場合は中止になることがあります
- ▶参加料／各コース4,500円
- ▶申込／3月15～25日(必着)に、コース名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をメールまたは往復はがきに記入し、同館(〒503-0847 米野町2-1-1、e-mail:b-school@ogakitairen.jp、☎88-2550)へ ※同館事務室窓口で直接申込する人は、返信用の官製はがきまたは、85円(はがき代)を持参
- ▶備考／トレーニングジムを利用する際は、別途利用券が必要です(有料)



コース名(★は運動強度)	とき	※いずれも全10回
A バレトン	★★	4/7～6/23 月 11:00～12:00
B セルフケアYOGA I	★	4/7～6/23 月 19:00～20:00
C ピラティスヨガ	★	4/9～6/25 水 11:00～12:00
D レギュラーエアロ	★★	4/9～6/25 水 19:00～20:00
E シンプルエアロ	★★	4/10～6/19 木 10:30～11:30
F セルフケアYOGA II	★	4/11～6/20 金 11:00～12:00
G セルフケアYOGA III	★	4/11～6/20 金 19:00～20:00
H ボディシェイプエクササイズ	★★	4/5～6/21 土 11:00～12:00
I 朝ヨガ	★★	4/6～6/22 日 11:00～12:00

健康サポート教室

- ▶ところ／武道館多目的ホール
- ▶コース名など／下表のとおり ※先着順。最少開催人数に満たない場合は中止になることがあります
- ▶備考／飲み物、タオル持参のうえ、動きやすい服装で参加
- ▶申込／3月20日の午前9時から、申込フォームで申込または、受講申込書に必要事項を記入し、同館トレーニングセンター窓口(☎88-2550)へ



申込フォーム

コース名	とき	持ち物	定員
5回講座 参加料：各コース2,250円			
健康体操&かんたんエアロビクス	4/21、5/19、6/2・16、7/7 月	10:30～11:30 室内シューズ	20人
体幹筋活体操	4/14・28、5/12・26、6/9 月	10:30～11:30 -	20人
ステップ	4/9～6/18 水	10:30～11:30 室内シューズ	20人
ベリーダンス	4/12～6/7 土	11:15～12:15 -	20人
10回講座 参加料：各コース4,500円			
バレトン	4/16～7/9 水	19:00～20:00 -	20人
バレトン&ボディーコンディショニング	4/18～7/11 金	10:30～11:30 ヨガマット(貸出可)	20人
やさしいヨガ	4/18～7/18 金	13:30～14:30 ヨガマット(貸出可)	25人