

講座

応募要領は24面

健康づくり教室・講座

内容	日時	場所
①糖尿病重症化予防教室 (1回目) 城下美枝子氏(天保山内科糖尿病療養指導士)による講話「とことん知りたい糖尿病と合併症」	10月28日(水) 14時～15時30分	松元支所
(2回目)運動指導員による講話と実技、管理栄養士による講話など	11月4日(水) 14時～16時	
②ロコモ(ひざ痛・腰痛)予防教室 牛ノ濱政喜氏(ちゅうざん整形外科・内科・胃腸内科理学療法士)による講話「今日から実践! ロコモ(ひざ痛・腰痛)予防」と実技	10月30日(金) 14時～15時30分	中央保健センター

対市内に住む人

定①各30人、②35人(いずれも先着順) 料無料

問電話で①は10月14日～26日に松元保健福祉課☎278-5417FAX278-4097、②は10月13日から中央保健センター☎258-2369FAX258-2392へ

勤労青少年ホーム後期・一日講座

①後期講座

曜日	講座名	回数	定員(先着順)
月	華道小原流	7	10人
	心理学から見たリラクゼーション	5	6人
	ウクレレ3	7	15人
	茶道 裏千家	各10	7人
	知って得するライフプラン&マネープラン		各20人
	ソフトバレエ		
火	家庭料理(火)	5	18人
	パソコンCS試験・Excel 2級	13	6人
	ゴスペル	10	各10人
	七宝	7	
	ベリーダンス	5	
	コンディショニング&ボールエクササイズ	7	
水	フランス料理	5	18人
	JW-CAD(応用)	13	6人
	カラーセラピー	7	10人
木	Excel 2016 上級(MOS Expert)	10	6人
	ヘアアレンジ&メイク	5	10人
金	バスケットボール	10	20人
	PowerPoint基礎	7	6人
日	写真	各5	6人
	芯から温まる温活料理		18人
	ピラティス		各10人
	ヨーガ		

◇開催日など詳しくは同施設HPをご覧ください

②一日講座

講座名	日時	定員(先着順)
絵手紙で年賀状作り	12月6日(日)10時～12時	10人
クリスマスケーキ作り	12月6日(日)14時～16時	18人
源泉徴収票の見方	12月21日(月)19時～21時	20人
お正月料理作り	12月22日(火)18時30分～20時30分	各18人
クリスマス料理作り	12月23日(水)18時30分～20時30分	

①②共

対市内に住むか通勤する15～34歳の人(学生を除く)

料無料(教材費など実費負担)

◇今年度の利用証がない人は身分証明書が必要

申直接か往復はがき、メールで生年月日、職業も10月13日～26日(必着)に〒890-0063鴨池二丁目32-30勤労青少年ホーム☎255-5771 FAX255-5750 yuyukan@sjcweb.jp ※土曜日、祝日は休館

勤労女性センター後期講座

■午前の部(10時～12時)

講座名	期間
冬のストールウエア	11月2日～12月21日の毎週月曜日(全7回。11月23日を除く)
初めてのパン(隔週)(10時～12時30分)	11月4日・18日、12月2日・16日、来年1月13日の水曜日(全5回)
日商簿記3級検定講座	11月4日～来年2月17日の毎週水曜日(全15回。12月30日を除く)
◎パソコン中級エクセル①	11月4日～来年1月27日の毎週水曜日(全10回。11月25日、12月30日、1月6日を除く)
美しい着物着付け	11月6日～来年1月29日の毎週金曜日(全12回。1月1日を除く)
基礎医療事務	11月6日～来年2月26日の毎週金曜日(全16回。1月1日を除く)
○パソコン初級ワード&エクセル②	11月7日～来年1月16日の毎週土曜日(全10回。1月2日を除く)
体幹コアウオーキング	11月7日～来年1月23日の毎週土曜日(全10回。11月21日、1月2日を除く)
★正月&郷土料理	11月10日～12月22日の毎週火曜日(全7回)

■午後の部(13時30分～15時30分)

講座名	期間
楽々筋トレ	11月2日～来年1月25日の毎週月曜日(全9回。11月23日、12月28日、1月4日・11日を除く)
早わかり・日本文化	11月4日～来年1月6日の毎週水曜日(全9回。12月30日を除く)
◎パソコン中級ワード&エクセル③	11月4日～来年1月13日の毎週水曜日(各全10回。12月30日を除く)
書道入門	11月5日～来年1月14日の毎週木曜日(全10回。12月31日を除く)
文学入門	
○パソコン初級エクセル④	11月6日～来年1月15日の毎週金曜日(全10回。1月1日を除く)
Xmas・お正月のお花(隔週)	11月10日～来年1月12日の毎週第2・4火曜日(全5回)
簡単スイーツ(隔週)	11月19日、12月3日・17日の木曜日(全3回)

■夜間の部(18時30分～20時30分)

講座名	期間
夜の貯筋体操	11月2日～来年3月1日の第1・3・5月曜日(全10回)
◎パソコン応用ワード&エクセル⑤	11月4日～来年1月13日の毎週水曜日(全10回。12月30日を除く)
調剤薬局請求事務	11月4日～来年1月27日の毎週水曜日(全12回。12月30日を除く)
◎CS技能評価試験対策講座⑥(表計算部門3級)	11月5日～来年2月25日の毎週木曜日(全15回。12月31日、2月11日を除く)
手縫いのショルダーバッグ(隔週)～パッチワーク～	11月10日～12月22日の第2・4火曜日、来年1月5日～2月16日の第1・3火曜日(全8回)
ファイナンシャルプランナー3級検定対策	11月10日～来年3月9日の毎週火曜日(全15回。12月29日、1月5日、2月23日を除く)

対市内に住むか通勤している女性(学生を除く)

◎はパソコン中級程度、○はパソコンの初心者、★は男性も可
※夜間の部は勤労女性を優先

定あり 料無料(材料費など実費負担)

申直接(はがき持参)か往復はがき(1人1枚。第2希望まで)で10月15日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター☎・FAX255-7039へ