

事業名	とき・場所など	内容・講師・対象など	定員	受講料など
やさしい書道講座	6月1・15日、7月6・20日の各金曜日 午前10時～正午 場所:1階機能回復訓練室(作業室)	書の初歩を学びます。 講師:平野慧堂さん 対象:障害のある人やその介助者など(障害のある人優先)	16人	材料費 実費
わいわいパソコン広場①	6月4・11・18・25日の各月曜日 午前10時～正午 場所:1階機能回復訓練室(作業室)	Excel入門 持ち物:ノートパソコン(Excel2007以降がインストールされているもの) 講師:吉村信さん 対象:障害のある人やその介助者など(障害のある人優先)	16人	材料・資料代 実費
陶芸講座①	6月8・29日、7月13日、9月14日の各金曜日 午後1時30分～3時30分 場所:1階機能回復訓練室(作業室)	印花の器をつくろう。 講師:河島秀泉さん 対象:障害のある人やその介助者など(障害のある人優先)	16人	材料費 100g 120円

申し込み 5月10日(木)午前9時から来館または電話・FAXで障害者福祉センターへ[総合福祉センター内(午前9時～午後9時)、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294、FAX24-3071 (障害福祉課)

《中央老人福祉センター》

事業名	とき・場所など	内容・講師・対象など	定員	受講料など
男のストレッチ&スローな筋肉トレーニング講座前期	6月1日～9月21日までの第1・3・5金曜日(8月の第1・3金曜日を除く)全8回 午後1時30分～3時 場所:1階コミュニティホール	男性を対象としたストレッチ体操とスローな筋肉トレーニングです。ヨガマットを使って、無理なく柔軟体操と簡単な筋肉トレーニングを行います。 持ち物:動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具 講師:竹下恵都子さん 対象:市内在住の60歳以上の男性(申し込み時)	30人 (先着順)	受講料 1,000円
男の健康料理講座	6月4日～平成31年3月11日までの第2・4月曜日(6月は第1・4月曜日)全11回 午前10時～正午 場所:3階料理実習室	調理方法を学びながら、料理をします。併せて健康づくりのお話も聞きます。 持ち物:エプロン、手拭きタオル、三角巾、ふきん、筆記用具 講師:竹岡順子さん(管理栄養士) 対象:市内在住の60歳以上の男性(申し込み時)	16人 (先着順)	受講料 2,500円 材料費 800円/回
やさしいハーモニカ講座	6月7日～平成31年3月7日までの第1木曜日(1月は第2木曜日)全10回 午後1時30分～3時30分 場所:4階音楽室	ハーモニカの技術(吹き方、息継ぎ、伴奏の吹き方)を学びます。 初心者には「思い出」「床旅情」が吹けることを目標に、経験者は低音や高音の練習になる曲を練習します。 持ち物:ハーモニカ(トンプコ調複音ハーモニカまたはお手持ちのC調複音ハーモニカ)、筆記用具 講師:村田雅子さん 対象:市内在住の60歳以上の人(申し込み時)	10人 (先着順)	受講料 2,500円
やさしい絵手紙講座	6月8日～平成31年3月8日までの第2金曜日(8月を除く)全9回 午後1時30分～3時30分 場所:4階講習室・集會室	季節の花や果物、野菜などをはがきに描きます。 持ち物:顔彩(または水彩画絵具)・筆、はがき 講師:衣川正さん(二科会会友) 対象:市内在住の60歳以上の人(申し込み時)	18人 (先着順)	受講料 1,500円
パソコン講座～かんたんWord～	6月13日・20日・27日、7月4日・11日の各水曜日 全5回 午後1時30分～3時30分 場所:4階講習室・集會室	Wordの基本的な操作方法を学び、簡単な文章を作成します。パソコンが変わって慣れない人や困っている人もご参加ください。 持ち物:ノートパソコン(Office2007以降がインストールされているもの)、筆記用具 講師:吉村信さん 対象:市内在住の60歳以上の人(申し込み時)でマウス操作ができる人	10人 (先着順)	受講料 1,500円 教材費 1,944円
やさしいストレッチ講座	6月14日～平成31年3月14日までの第2木曜日(8月を除く)全9回 午前10時～11時30分 場所:1階コミュニティホール	ヨガマットを使って、無理なくストレッチを行います。 持ち物:動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具 講師:福岡玲子さん 対象:市内在住の60歳以上の人(申し込み時)	30人 (先着順)	受講料 1,000円

申し込み 5月10日(木)午前9時から来館または電話で先着順にて受け付けます。中央老人福祉センターへ[総合福祉センター内(午前9時～午後9時)、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294、FAX24-3071

申し込み 申し込みが少ない場合、開講しないことがあります。

(高齢福祉課)

《登録グループ主催事業》

事業名	とき・場所など	内容・講師・対象など	定員	受講料など
書をたのしむ会体験教室	6月1日(金) 午後2時30分～4時 場所:4階講習室	半紙に1字、楷書と行書を書き、違いを比べてみましょう。 書道道具一式を持参してください。 【道具の無料貸し出しあり】 講師:八木恵子さん 対象:市内在住の60歳以上の人	5人 (先着順)	無料

申し込み 5月10日(木)午前9時から5月31日(木)午後5時まで受け付け。来館または電話・FAXで○事業名○氏名(ふりがな)○電話番号を総合福祉センターへ[午前9時～午後9時、火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで] TEL24-0294 FAX24-3071 (地域福祉課)

車に乗るときは、全席シートベルトを着用しましょう