

| 事業名                                  | とき・場所など  | 内容・講師・対象など   | 定員           | 受講料など                            |
|--------------------------------------|--|--|--------------|----------------------------------|
| たのしい健康体操講座                           | 6月10日～令和4年2月10日の第2木曜日（全9回）<br>午前10時～11時30分<br>場所：1階コミュニティホール                             | 呼吸法や気功、太極拳の要素を取り入れ、楽しみながら誰もが取り組みやすく、家庭でも行えるような体操を行います。<br>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、マスク<br>講師：福岡玲子さん<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の人   | 20人<br>(先着順) | 受講料<br>1,000円                    |
| わくわく絵てがみ講座                           | 6月11日～12月10日の第2金曜日（8月を除く）全6回<br>午前10時～正午<br>場所：4階講習室・集會室                                 | 季節の花や果物、野菜、風景などをハガキや画用紙に描き、完成した作品に思い思いの一文を添えます。<br>持ち物：画材、水彩画絵具(あれば顔彩)、筆、ハガキや画用紙、筆記用具、マスク<br>講師：島影暎さん<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の人  | 10人<br>(先着順) | 受講料<br>2,000円                    |
| パソコン講座～パソコンでできること・ワード編～              | 6月16日・23日・30日、7月7日・14日の各水曜日 全5回<br>午後1時30分～3時30分<br>場所：4階講習室・集會室                         | ワードの復習を行うとともに、今まで学んだワードの知識を活かして、写真などの画像の取り込みや整理方法を学びます。お気に入りの画像を使ったマウスパッドの作成にもチャレンジします。<br>持ち物：ノートパソコン(Office2013以降がインストールされているもの)、筆記用具、マスク<br>※パソコンの貸出は要相談<br>講師：吉村信さん<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)でマウス操作と文字入力ができる人          | 10人<br>(先着順) | 受講料<br>1,500円<br>教材費<br>実費       |
| 今日からはじめるスマホ活用術講座(アンドロイド編)            | 6月17日・24日、7月1日・8日の各木曜日 全4回<br>午前10時～正午<br>場所：4階講習室・集會室                                   | スマホ(アンドロイド)の基本操作や各種設定についての復習や、今まで掘り貯めた写真や動画の整理方法を学びます。生活に役立つSNS(ラインやツイッター、ユーチューブなど)の基礎知識も紹介します。<br>持ち物：スマートフォン(アンドロイド)端末、筆記用具、マスク<br>講師：バルーンネット株式会社<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の人  | 15人<br>(先着順) | 受講料<br>1,000円<br>資料代<br>500円程度/回 |
| シニアの生きがいづくり講座～今日からはじめるスマホ活用術( 아이폰編)～ | 6月17日・24日、7月1日・8日の各木曜日 全4回<br>午後1時30分～3時30分<br>場所：4階講習室・集會室                              | 「ワンクリック詐欺」や「迷惑メール」など、スマホを巡るトラブルの実態についての情報とその対策や回避方法について学ぶとともに、iPhoneの基本操作や各種設定やアプリのダウンロード方法、キャッシュレスやスマホ決済と安全な活用法についても学びます。<br>持ち物：スマートフォン( 아이폰)端末またはタブレット( アイパッド)端末、筆記用具、マスク<br>講師：バルーンネット株式会社<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の人 | 15人<br>(先着順) | 無料<br>資料代<br>500円程度/回            |
| 男のスローな筋トレ講座(体力アップ編)                  | 6月18日～令和4年2月18日の第1・3金曜日（6月第3金曜日、11月第1金曜日のみ）全16回<br>午後1時～2時30分<br>場所：1階コミュニティホール          | 男性、特に体力アップを考えておられる人を対象に、無理なく続けられるストレッチ体操や筋肉トレーニングを行います。<br>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、マスク<br>講師：竹下恵都子さん<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の男性  | 20人<br>(先着順) | 受講料<br>2,000円                    |
| 男のスローな筋トレ講座(はじめの一步編)                 | 6月18日～令和4年2月18日の第1・3金曜日（6月第3金曜日、11月第1金曜日のみ）全16回<br>午後2時45分～4時15分<br>場所：1階コミュニティホール       | 男性、特に負荷の少ない内容から始めたいと考えておられる人を対象に、無理なく続けられるストレッチ体操や筋肉トレーニングを行います。<br>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<br>講師：竹下恵都子さん<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の男性   | 15人<br>(先着順) | 受講料<br>2,500円                    |
| 男の健康料理講座                             | 6月28日～令和4年2月28日の第2・4月曜日（6月・8月・1月は第4月曜日、9月・11月・12月は第2月曜日のみ）全12回<br>午前10時～正午<br>場所：3階料理実習室 | 『男子厨房に入る』をモットーに、カロリーや食材などについても学びながら調理をするとともに健康管理にも関心を持ってもらいます。<br>持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、筆記用具、マスク<br>講師：竹岡順子さん(管理栄養士)<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の男性  | 12人<br>(先着順) | 受講料<br>4,000円<br>材料費<br>800円/回   |
| 日本史探訪講座～幕末維新の事件簿～                    | 7月10日～令和4年2月5日の第2土曜日（8月・2月は第1土曜日）全8回<br>午前10時～正午<br>場所：4階講習室・集會室または1階コミュニティホール           | 「幕末維新の事件簿」と題して、幕末に活躍した人物をテーマに講義を行います。<br>持ち物：筆記用具、マスク<br>講師：平良聡弘さん(大阪大学講師)<br>対象：市内在住の60歳以上(申し込み時)の人   | 20人<br>(先着順) | 受講料<br>2,000円                    |

申し込み 5月10日(月)午前9時から来館または電話・FAX（希望の講座名・氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・生年月日を記入）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・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで] ☎24-0294 ☎24-3071  
その他 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》

各登録グループの活動や雰囲気などを体験してもらいます。

| 事業名             | とき・場所など  | 内容・講師・対象など   | 定員          | 受講料など |
|-----------------|--|--|-------------|-------|
| 書道サークル「つつじ」体験教室 | 5月27日(木)<br>午前10時～11時<br>場所：4階講習室<br>締め切り：5月24日(月)午後5時まで | 硬筆(ボールペンや筆ペンなど)や筆(小筆による名前など・大筆による好きな1文字を半紙に書く)で文字を書き、講師の指導を受けます。<br>書道に興味のある人、初心者の方も、ぜひご参加ください。<br>持ち物：書道用具(筆、半紙、墨汁、墨池、下敷、文鎮など)のある人は持参<br>講師：北野法子さん<br>対象：市内在住・在勤の女性 | 5人<br>(先着順) | 無料    |

申し込み 5月10日(月)午前9時から受け付け。来館または電話・FAXで①事業名②氏名(ふりがな)③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・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで] ☎24-0294 ☎24-3071

(地域福祉課)

ごみは、必ず決められた種類ごとに分別し、減量化に努めましょう