

### 市民講座

※対象は市内在住・在勤・在学

#### バレエエクササイズ

無料

場 生品行政センター  
☎0276-57-1055

- 日 1月18日～3月8日(毎週月曜日)、午前10時～正午
- 内 インナーマッスルを鍛え、しなやかに引き締まったプロポーションを目指す
- 対 市内在住・在勤
- 定 15人(超えたら抽選・結果は郵送)
- 持 飲み物、運動のできる服装、タオル
- 申 12月24日(木)の午後5時15分までに電話で、同センターへ

#### リフレッシュ・ヨガ

無料

場 葦川行政センター  
☎0276-48-6853

- 日 1月14日～2月4日(毎週木曜日)、午後7時～8時30分
- 内 冬場につながる免疫力をアップして心身ともにリフレッシュ
- 対 市内在住・在勤
- 定 先着15人
- 持 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
- 申 1月7日(木)の午前10時～午後5時に電話で、同センターへ

### 1月のパソコン

情報管理課  
☎0276-47-1948



#### 共通

- 時 午前9時30分～午後4時30分
  - 場 市役所2階セミナールーム
  - 定 各先着20人
  - 費 500円(当日に集金)
  - 申 各開催日の1週間前までに直接または電話で、情報管理課(市役所2階)へ
- ※使用パソコンはウィンドウズ10、オフィス2019です。

#### パソコン実用

- 期日 8日(金)
- 内 パソコンの基本構成、簡単なメンテナンス・トラブル解決方法など

#### ワード初級

- 期日 12日(火)
- 内 ワードの基本操作や文書の作成・体裁の整え方など

#### エクセル初級

- 期日 21日(木)
- 内 数式入力、表作成、グラフ作成など

#### ワード活用事例

- 期日 25日(月)
  - 内 差し込み印刷や自動文書校正など
- ※オリジナルの名刺を作成します。



### 実用ボールペン字

場 葦川行政センター  
☎0276-48-6853

- 日 1月18日～2月15日(毎週月曜日)、午後1時30分～3時30分
- 内 美しいボールペン字の習得
- 定 10人(超えたら抽選)
- 持 文鎮など紙を押さえるもの
- 費 200円
- 申 12月25日(金)の午後1時45分～2時に本人が参加費を添えて直接、同センターへ

### ピラティスビギナー

無料

場 木崎行政センター  
☎0276-56-1053

- 日 1月21日～2月18日(2月11日を除く毎週木曜日)、午後7～9時
- 内 運動不足の解消と体幹を鍛え、若々しい体をつくる
- 対 市内在住
- 定 20人(超えたら抽選)
- 持 運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物、ブランケット
- 申 1月6日(水)の午前9時から8日(金)の午後5時までに右の2次元コードまたは電話で、同センターへ



### 保健



#### 母子保健事業は市HPで確認ください

##### 各保健センター

- 太田 ☎0276-46-5115
- 尾島 ☎0276-52-5200
- 新田 ☎0276-57-2651
- 藪塚本町 ☎0277-20-4400

乳幼児の健診、妊娠中のセミナー、産後の事業、不妊・不育治療助成金申請・母子手帳交付などの情報を公開しています。

※乳幼児健診は健診の2週間前までに通知を発送します。



#### 市内の交通事故死者数が昨年を上回っています

師走の忙しい時季ですが、運転の際は速度に応じた距離・間隔を保ちましょう。

##### 安全運転相談ダイヤル#8080

加齢などで運転に不安を感じたら相談してください(通話料は利用者負担)。  
相談時間 月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

県警察本部高齢運転者対策室  
☎027-252-5329

1月のおすすめ

## 児童館だより



他にもイベントたくさん! 詳しくは市HPへ▶



<b>新年お楽しみ会(幼・小)★</b> 9日(土)、午後2時 お正月あそびをみんなで楽しもう♪ 児童センター ☎0276-25-6430	<b>つくるクラブ(自由)</b> 5日(火)～30日(土)、午前11時～午後4時 遊びに来た時に簡単な工作をして遊ぼう 九合 ☎0276-48-1148	<b>HAPPY.B.D(乳～小)★</b> 9日(土)、午前11時 誕生記念のスクラップブック作り 沢野 ☎0276-38-1991	<b>工作教室(小)★</b> 30日(土)、午後2時 何を作るかは、おたのしみに!! 葦川 ☎0276-46-9329
<b>マスクケース作り(幼・小)★</b> 23日(土)、午前10時30分 オリジナルマスクケースを作ろう 鳥之郷 ☎0276-32-6601	<b>サロンゆった(乳・幼)</b> 15日(金)、午前10時30分 成長の手形・足形が取れます 強戸 ☎0276-37-7773	<b>避難訓練(自由)</b> 30日(土)、午前10時30分 災害時の避難方法を知り消火体験をする 休泊 ☎0276-45-9892	<b>小麦粉粘土(幼)★</b> 19日(火)、午前10時30分 親子で楽しく感触遊び 宝泉 ☎0276-31-1130
<b>絵馬にねがいを(自由)</b> 9日(土)、午前10時 絵馬にどんな願いを書くのかな? 毛里田 ☎0276-37-1314	<b>昔遊びをしよう(自由)</b> 23日(土)、午前10時30分 8枚羽根のかざぐるまを作って遊ぼう 尾島 ☎0276-52-2945	<b>新春くじ引き(自由)★</b> 9日(土)・16日(土)、午前11時 くじ引きをして、景品を当てよう! 世良田 ☎0276-52-5939	<b>あおぞら組(幼)★</b> 20日(火)、午前10時30分 ベビーリトミックで体を動かそう! 木崎 ☎0276-56-8400
<b>赤ちゃん体操・リズム(乳・幼)★</b> 19日(火)、午前10時30分 体を動かして楽しもう! 生品 ☎0276-20-9121	<b>ちい。とあそぼう(乳・幼)★</b> 21日(木)、午前10時30分 親子で楽しめる内容が盛りだくさんです♪ 綿打 ☎0276-57-3837	<b>くすのび広場(乳・幼)</b> 19日(火)、午前10時30分 ピアノの音に合わせて、体を動かそう 藪塚本町 ☎0277-78-3577	<ul style="list-style-type: none"> <li>●詳しくは各館へ問い合わせください</li> <li>●未就学児の利用は保護者の同伴が必要です</li> <li>●対象 乳=乳児 幼=幼児 小=小学生</li> <li>★要事前受け付け</li> </ul>

