市民講座

※対象は市内在住・在勤・在学

10月のパソコン

情報管理課

I■ 0276-47-1813



- 場 市役所2階セミナールーム
- 定 各先着20人
- 費 各500円(初日に集金)
- 申 各開催日のⅠ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 ※使用するパソコンはウィンドウズ10、オ フィス2019です。

ワード中級

- □ 1日金、午前9時30分~午後4時30分
- 内 ワードの機能を使い、文書全体の体裁 を整え、より見やすい文書を作る

エクセル中級

- 目 5日火、午前9時30分~午後4時30分
- 内 関数の使い方、グラフの応用などさま ざまな機能の活用

チラシ、ポスター作成 (エクセル、ワード)

- 目 12日(火)、午前9時30分~午後4時30分
- 内さまざまな機能を使い、見栄えのする ポスターやチラシを作成

シニア向け・ワードで名刺作成

場數塚本町中央公民館

I■ 0277-78-5411



- □ 10月12日(火)~14日(木)、 午後1時30分~4時30分
- 内 イラストや図形を利用して名刺作成
- 定 10人(超えたら抽選)
- 費 1000円
- 申 9月28日火の午前9時~午後5時に 電話で、同公民館へ

スマートフォン

情報管理課 **III** 0276-47-1813



無料

- 場 市役所2階セミナールーム
- 定 各先着12人
- 申 各開催日のⅠ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

スマホ活用

- □ 10月21日休)、
- 午前9時30分~11時40分
- 内 マイナンバーカードの申請方法、マイナ ポータルの活用方法
- 持スマートフォン、筆記用具

初めてのスマホ (iPhone編)

- □ 10月26日(火)、
- 午前9時30分~11時40分
- 内 電源の入れ方、ボタン操作、電話のか け方、カメラの使い方
- 持 スマートフォン(iPhone)、筆記用具



月イチ夜ヨガ(後期)

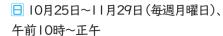
- 場毛里田行政センター
- **■** 0276-37-1059
- □ 10月14日~令和4年3月10日(毎月 第2木曜日)、午後7時15分~9時15分
- 内 ヨガの呼吸で代謝を上げて体を芯か ら温める
- 対 月イチ夜ヨガ(前期)を受講していない人
- 定 30人 (超えたら抽選)
- 持ョガマットまたはバスタオル、タオル、飲 み物
- 申 9月28日(火)の午前9時から30日(木)の 午後5時までに下の2次元コードまたは 電話で、同センターへ(電 話は午前9時~午後5時)



無料

ボディーメーク

- 場生品行政センター
- **■** 0276-57-1055



- 内 体幹の筋肉を鍛えて体の不調を改善 し、若々しい体をつくる
- 定 15人(超えたら抽選)
- 持飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、 運動ができる服装
- 申 9月22日(水)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



無料

無料

筋膜リリース&ヨガ

- 場休泊行政センター
- **■** 0276-49-0201
- □ 10月7~28日(毎週木曜日)、 午前10時~11時30分
- 内筋膜のよじれやねじれを解消して筋 肉の動きの回復を促す
- 定 15人 (超えたら抽選、結果は郵送)
- 持ヨガマット
- 申 9月17日 金までに下の2次元コード

または電話で、同センターへ (電話は午前9時~午後5時)



無料

高齢者のヨガ

- 場高齢者総合福祉センター **■** 0276-37-7000
- □ 10月1~22日(毎週金曜日)、 午前10時~正午
- 対市内在住の60歳以上
- ※64歳以下はセンター使用料50円が 必要です。
- 定 15人程度
- 持ヨガマットまたはバスタオル
- 申 9月21日(火)の午前9時から電話また はファクス(M0276-37-7000)で、同 センターへ

生品音頭

- 場生品行政センター
- **I■** 0276-57-1055
- □ 10月6日(水)·10日(日)·16日(土)·20日 (水)・25日(月)、午後1時30分~3時30分
- 内 生品音頭に合わせて楽しく踊る
- 持動きやすい服装、飲み物
- ※申し込み不要、当日直接来場ください。

ピラティス

鳥之郷行政センター ■ 0276-32-6854



□ 10月19日~11月16日(毎週火曜日)、 午後1時30分~3時30分

- 場 農村環境改善センター
- 内 インナーマッスルを鍛えて健康的な体 をつくる
- 定20人(超えたら抽選)
- 持運動のできる服装、ヨガマット、タオル、 飲み物、シューズケース
- 申10月4日(月)の午前9時から6日(水)の

午後5時に右の2次元コー ドまたは電話で、鳥之郷行 政センターへ



ファンクショナルストレッチ

- 場綿打行政センター
- **I■** 0276-57-1041
- □ 10月18日~11月8日(毎週月曜日)、 午後1時30分~3時30分
- 内 肩こり・腰痛などを緩和して機能改善 を促す
- 定30人(超えたら抽選)
- 持運動できる服装、ヨガマットまたはバス タオル、タオル、飲み物
- 申 9月30日休の午前9時から10月4日

(月)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



女性のための講座・個別就労相談

概要 右表のとおり

時間 講座=午前10時~11時30分 個別就労相談=午後1~3時

会場 産業支援センターミライス(個別相談はZoomによる オンライン可)

※講座はオンライン開催となる場合があります。

申し込み 2次元コードまたは電話で、NPO法人キッズバレイ



馬場早苗さん

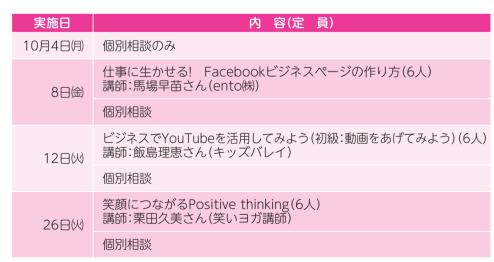












※状況によりZoom(無料)での開催となります。

産業政策課 ■ 0276-47-1834 NPO法人キッズバレイ III 0277-46-7486