

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
☎ 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

日 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

日 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)

日 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 藪塚本町中央公民館
☎ 0277-78-5411



日 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
☎ 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

スマホ活用

日 10月21日(木) 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)

日 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

無料

日 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 ヨ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)



ボディーメイク

場 生品行政センター
☎ 0276-57-1055

無料

日 10月25日～11月29日(毎週月曜日)、午前10時～正午
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



筋膜リリース&ヨガ

場 休泊行政センター
☎ 0276-49-0201

無料

日 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)



高齢者のヨガ

場 高齢者総合福祉センター
☎ 0276-37-7000

無料

日 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(☎ 0276-37-7000)で、同センターへ

生品音頭

場 生品行政センター
☎ 0276-57-1055

無料

日 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

場 鳥之郷行政センター
☎ 0276-32-6854

無料

日 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
☎ 0276-57-1041

無料

日 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(木)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(先着順)へ



馬場早苗さん



栗田久美さん



講座



個別就労相談

実施日	内 容(定 員)
10月4日(月)	個別相談のみ
8日(金)	仕事に生かせる! Facebookビジネスページの作り方(6人) 講師:馬場早苗さん(ento株)
	個別相談
12日(火)	ビジネスでYouTubeを活用してみよう(初級:動画をあげてみよう)(6人) 講師:飯島理恵さん(キッズバレイ)
	個別相談
26日(火)	笑顔につながるPositive thinking(6人) 講師:栗田久美さん(笑いヨガ講師)
	個別相談

※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 ☎ 0277-46-7486

