



このアイコンはみなさんに手伝ってほしい事業につけています。  
詳細は事業担当課にお問い合わせください。



## スマホ講座 スマホ入門

問 シルバー人材センター ☎62-9100

簡単・無料・便利で楽しい! おすすめシニア向け  
アプリ8選

時 10月2日、9日、16日、23日(金)  
10:00~11:30

場 高齢者生きがいセンター2階 会議室

対 市内在住の60歳以上の人 10人(抽選)

¥ 2,000円(教材費、設備費等含む)

持 アンドロイドスマホ

(iPhone、NTTらくらくフォン  
は除く)

申 9月15日(火)までに  
シルバー窓口へ申込



## 「あかつきの会」～認知症家族交流会～

問 社会福祉協議会 ☎62-4700

記事ID 3391

HPを見る

時 9月25日(金) 13:30~15:30

場 福祉の家2階 会議室

対 認知症の人を介護している家族

申 9月18日(金)までに社会福祉協議会に電話で申込

HPを見る

## 月釜茶会 問 生涯学習課 ☎56-0627

記事ID 5426

色金山歴史公園茶室管理棟 ☎61-3131

市文化協会(茶道部)と協働で茶会を開催します。定員あり。

時 毎月第2日曜日 10:00~14:30(1月を除く)

場 色金山歴史公園茶室管理棟

¥ 一服250円(茶菓子付き)

## ながくて・学び・アイ講座 (11月開講) 問 生涯学習課 ☎56-0627

記事ID 14136

HPを見る

延期になった6・7月講座(広報4月号掲載)のうち、以下の6講座を募集します。

申 9月1日(火)9:00~生涯学習課窓口またはハガキで申込。詳細は市HPへ。

| 講座名   | 講師   | 日時                                  | 費用     |
|---|--|-------------------------------------|--------|
| 足裏から健康になるヨガ   | かおり<br>kaori                                 | 11/4、12/2、1/6、2/3(水)<br>10:00~11:30 | 1,200円 |
| 足をもみほぐしてから、呼吸に合わせて体を動かしていきます。ヨガが初めての人、体が硬い人でも大丈夫です。 |  |                                     |        |
| やさしいヨガ2   | ヨガインストラクター<br>さちこ<br>SACHIKO                 | 11/5、12、19、26(木)<br>10:00~11:30     | 1,640円 |
| ヨガで体をほぐし、温めていきます。運動は苦手と感じている人でも大丈夫です。初心者向けのやさしいヨガ。  |  |                                     |        |
| 人生のおカネの<br>不安をなくす方法を学ぼう                             | ファイナンシャル<br>プランナー(CFP®)<br>いとう きよかず<br>伊藤 清和 | 11/5、12/3、1/7、2/4(木)<br>10:00~11:30 | 1,640円 |
| あなた自身が送りたい人生に必要なおカネ=資金を確保するために、入出金の表を自分自身でできるようにする。 |  |                                     |        |
| 大人の初めてウクレレ講座  | ウクレレ講師<br>しいはら みほこ                           | 11/7、14、21、28(土)<br>18:30~20:00     | 1,260円 |
| 大人のための初心者さんウクレレ講座です。ウクレレが全く弾けなくても大丈夫!               |  |                                     |        |
| オシャレに可愛く<br>リボンアレンジ                                 | リボンアレンジ講師<br>みさと<br>misato                   | 11/10、12/8、1/12(火)<br>10:00~11:30   | 3,100円 |
| 針も糸も使わず、可愛くリボンでアレンジします。簡単な作業でステキなバッグが作れます。          |  |                                     |        |
| 心のセルフケアを学んで<br>自分らしく生きる                             | みやむら ちあき<br>宮村 千秋                            | 11/14、28、12/12、26(土)<br>10:00~11:30 | 1,200円 |
| 自分観察日記などから意外と知らない自分に気づき、心の整え方を学びましょう! 女性限定          |  |                                     |        |

【9/10~9/16 自殺予防週間】自殺は特別な問題ではなく、身近に起こりうるものとして受け止め、より多くの人に自殺やそれにつながる精神疾患についての正しい知識を理解し、自殺予防に取り組んでいくことが大切です。問 健康推進課 63-3300 記事ID9070

HPを見る