

問 問合先 時 とき 場 ところ 対 対象 内 内容 料 費用 申 申込方法 特 その他 持 持ち物 E メールアドレス HP ホームページ
 ス スマイルポイント対象事業 健 健康マイレージ対象事業

ながくて・学び・アイ講座(12月開講分)

生涯学習課 56-0627

HPを見る

記事ID 9192

場 西庁舎3階 公民館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 10月3日(月)から20日(木)までに、生涯学習課窓口(本人に限る)で申込。郵送の場合は10月20日消印有効。1人で2つ以上の講座に申込可能ですが、はがき1枚につき1講座のみ有効です。

【あて先】〒480-1196(住所不要)生涯学習課「ながくて・学び・アイ講座」【裏面】①講座番号と講座名 ②氏名、年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥在勤・在

学者はその旨

下下の番号3,5は10人以上、それ以外は7人以上の受講生がいないと開講しません。詳しくは市HPや市役所、文化の家、福祉の家、中央図書館、Nピアなどに設置してあるチラシを見てください。

※本講座は、講師も受講生もお互いに学び合うという趣旨のもとに企画運営しています。当日の受付や教室のセッティング、後片付けなど円滑な運営がされるようにみなさんのご協力をお願いします。

全て初心者向け

※費用は受講料+資料+材料費の合計。講座初回に徴収。

番号	講座名	講師	場所	定員	日	時間	費用
1	クラフトテープで飾る 来年のカレンダー作り	梅村 通恵	学習室2	10人	12/1,8,15,22(木)	10:00~11:30	1,400円
	①クラフトテープの特性を生かして、季節感あふれる12ヶ月のおしゃれな卓上カレンダーを作りましょう。 ②ボンド、はさみ、ピンセット、お手ふき、筆記用具						
2	筆ペン アート文字講座	柳生 利恵子	学習室2	15人	12/1,8,15,22(木)	13:30~15:00	1,700円
	①気軽に始められる筆ペンを使って、自由な表現のアート文字などを楽しく学びましょう。 ②なし						
3	膝・腰・肩の学びと筋トレ &ストレッチ	小笠原 陽子	研修室	25人	12/12,19,2/20,27(月)	10:00~11:30	2,000円
	①関節に不安のある方でもできる運動です。自分の体を知る座学と実技を交え、元気に動ける体づくりを学ぶ。 ②ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル						
4	小顔フェイスサイズ &姿勢美人ヨガ	NaOMi ヨガ インストラクター	和風会議室	10人	12/13,1/24,31,2/7(火)	14:00~15:30	1,500円
	①よい姿勢と骨格筋肉のバランスを整える事が小顔への近道 ヨガとセルフフェイスストレッチ&ヘッドセラピー ②筆記用具、タオル、水分、ヨガマットまたはバスタオル、鏡 ※運動のできる服装でお越しください。						
5	健康カラオケ講座 仲間と楽しく歌おう!	森田 孝男	研修室	25人	12/17,1/14,28,2/11(土)	15:30~17:00	2,400円
	①みんなで楽しく歌うことは、ストレスの発散にもなり、脳の活性化にもなり健康的にも大変よいと思います。 ②飲み物						
6	個性心理学で自分の 「トリセツ」を作る	井田 志津	学習室1	20人	12/20,1/24(火)	10:00~11:30	1,100円
	①個性心理学で自分の個性を明らかにし、自分のアピールポイントや弱点をみつけてみよう ②筆記用具						
7	自己表現力アップで 人間関係がよくなる講座	石田 京子	教養会議室	10人	12/21,1/11,25,2/8(水)	10:00~11:30	2,200円
	①第一印象の素敵な私になろう。パフォーマンス学の第一人者佐藤綾子のパフォーマンス講座®のミニ版セミナー ②筆記用具、顔全体が映る鏡						

HPを見る

記事ID 7206

臨時福祉給付金等の手続きをお忘れなく

臨時福祉給付金専用ダイヤル 63-3092
 福祉施策課 56-0553

平成28年度臨時福祉給付金及び低所得の障害・遺族基礎年金受給者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金の申請は、10月31日(月)までです。

給付金の対象になる可能性のある人には、8月上旬に申請書を送付しています。期限を過ぎると、支給できなくなりますので、お早目に手続きをしてください。