

森岳公民館のパソコン講座以外の講座の申し込みは、
8月1日(火)から受け付けます

三会公民館

「デザイン書講座」 8月9日(水) ① 14時～ ② 19時～

字の上手下手は関係ありません。オリジナルの書体と言葉で世界に一つのポストカードを作ってみませんか。

- 募集人数 各10人(先着順)
- 受講料 無料(材料代として500円が必要)



「工作教室」 8月23日(水)・30日(水) 14時～(全2回)

材料に色を塗ったり、組み立てたりして素朴な色合いの小物入れを作ってみませんか。

- 募集人数 8人(先着順)
- 受講料 無料(材料代として2000円が必要)
- 服装 汚れてもよい服装またはエプロン



公民館では各種講座を行っています
あなたも参加してみませんか

- ◆有明公民館 (☎68-1101)
- ◆三会公民館 (☎62-4505)
- ◆杉谷公民館 (☎63-2231)
- ◆森岳公民館 (☎63-2242)
- ◆霊丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)

森岳公民館

「パソコン講座」

8月23日(水)～10月18日(水)
毎週水曜(全9回) 19時30分～21時

初心者向けのWord入門講座です。

文字入力の基本、簡単な文書作成、表・図形・イラスト・写真の挿入など、Wordのソフトを使って丁寧に説明します。

この機会に受講してみませんか。

- 募集対象 パソコンで文字入力ができる人
- 募集人数 12人(先着順) ※未受講者優先
- 受講料 無料
- 申込受付開始日 8月7日(月)～

杉谷公民館

「腸活講座」

8月18日(金)
① 13時30分～15時
② 19時30分～21時



最近よくテレビや雑誌で注目の『腸活』。

腸は体の要です。腸を整えると、心身の健康維持と増進や体質改善につながります。腸内ライフリスクケアプランナーの先生から腸活やセルフケア(自己管理)について楽しく学んでみませんか。

- 募集人数 各15人(先着順)
- 受講料 無料
- 服装 動きやすい服装

白山公民館

「腰と仲良く付き合おう！」

8月24日(木) ① 10時30分～ ② 19時30分～

「腰が痛い」、「腰が重い」、「腰がツライ」など、現代人の多くが腰に悩みを抱えています。講座では、腰痛のメカニズムや日常生活での心がけ、ぎっくり腰の予防策や対処法などを学びます。

また、家庭でできるストレッチ、また、正しい座り方なども実践します。

腰について学んで、腰と仲良く付き合いましょう。

- 募集人数 各24人(先着順)
- 講師 三本菅 英人 先生(三本菅接骨院院長)
- 受講料 無料
- 服装 動きやすい服装



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント