

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
 ■申込・受付などの期間で記載のないものは、土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

ちくしの文化講座 受講生募集

【人生100年時代を支える脚づくり】

足指のびてますか？元気が歩くためには足指の働きの大事です。いつまでも自分の足で歩きたい人はぜひご参加ください。

日 8月30日(水)、10時～12時
 料 1030円(振り込み)

対定 成人、30人程度

●講師 石田 力さん(フットコーディネーター)
 ※有料託児有、要事前申込



【はじめてのInstagramとTwitterとツイッター】

InstagramとTwitter、よく聞くけど、何ができるの？どうやって使う

の？

初期設定から具体的な使い方、注意事項などを解説します。

日 8月7日(月)、10時～12時
 持 スマートフォンかタブレット端末
 対定 成人で初心者、11人

【WiFi活用講座】

WiFiってなに？スマホを接続すると何ができるのか、どんな楽しみ方があるかを紹介します。

日 8月21日(月)、10時～12時
 持 スマートフォンかタブレット端末
 対定 成人で初心者、11人

【スマホとパソコン組み合わせさせて便利さ倍増】

スマホとパソコンは別々のものではありません。それぞれの特性や利便性の違い、楽しい使い方を解説します。

日 8月31日(木)、10時～12時
 持 スマートフォンかタブレット端末、可能ならノートパソコン

対定 成人で初心者、11人

【共通】

場生涯学習センター

●申込締切 7月13日(木)まで

●申込方法 電話または市ホームページから。定員を超えた場合は抽選。

ID 3968
 申問 生涯学習課
 ☎ (918) 3535

つぼみカフェ(乳幼児の保護者向け学習会)

乳幼児の保護者が育児で悩まず、笑顔で子育てするための講座です。子どもとの接し方や、成長の発達などについて学びます。

場生涯学習センター
 料 2回目の実習のみ要、800円

対定 市内在住の就学前の子どもを持つ保護者・15人程度
 ※託児有、要事前申込

●日程・テーマ・講師

回	日程	テーマ	演題	講師
1	9月4日(月) 10時～12時	心理	ひまわり先生の心の子育て実践法	米倉 けいこさん (心理カウンセラー)
2	10月16日(月) 10時～12時	食育	パンと絵本と食育と	古閑 美紀さん(megmag パンとおやつ教室)
3	11月20日(月) 10時～12時	リラククス	子育てママの時短ビューティーコース	資生堂株式会社から派遣
4	12月18日(月) 10時～12時	子育て	大丈夫！子育て順調よ！	熊丸 みつ子さん (子育てアドバイザー)

●申込方法 市ホームページの申し込みフォームから。定員を超えた場合は抽選。
 ●申込締切 7月14日(金)まで
 ID 363455
 問 生涯学習課
 ☎ (918) 3535

「もやい」とは、地域共同体をさしてあり、地域のふれあいや仲間づくり・連帯をあらわすことばです。お互いに交流・連帯して地域づくりをすすめたいという願いをこめて名付けました。



2回目の調理実習メニュー例

日 日時・期間
 場 場所
 対 対象
 内 内容
 定 定員
 料 料金
 持 持参物
 締 締切
 申 申し込み先
 問 問い合わせ先
 ☎ 電話番号
 FAX ファックス番号
 電 電子メール
 HP ホームページ
 ID 市ホームページの記事ID