

■定員のある募集記事で特に記載のない場合、申し込みは11月4日(火)から先着順で受け付けます。対象は、市民または市内に勤務している人です。

## 講座

### 通所介護予防講座

高齢介護課

申込 11月14日(金)まで電話で申し込み

■足腰びんびん講座(全13回)

| 対象地域        | 日時                                | 場所      | 定員  |
|-------------|-----------------------------------|---------|-----|
| ①古川(北部地区)田尻 | 12月10日(水)～<br>毎週水曜日<br>9:30～11:30 | 長岡地区公民館 | 15人 |
| ②松山三本木鹿島台   | 12月11日(木)～<br>毎週木曜日<br>9:30～11:30 | 鹿島台公民館  | 20人 |

対象 歩行に不安がある65歳以上の人

■お口と食で元気もりもり講座(全6回)

| 対象地域      | 日時                                | 場所         | 定員  |
|-----------|-----------------------------------|------------|-----|
| ③松山三本木鹿島台 | 12月10日(水)～<br>隔週水曜日<br>9:30～11:30 | 松山保健福祉センター | 15人 |

対象 □の湯きやむせ込みが気になる人または体重が減ってきた人

問 ①田尻地域包括支援センター ☎ 39-3601

②③志田地域包括支援センター ☎ 53-1271

### ノルディックウォーキング体験会

生涯学習課

日時 11月8日(土) 受付9時～

集合場所 三本木公民館

場所 三本木地域特設コース

定員 50人

料金 500円

持ち物 ポール(貸し出し可)、飲み物、タオル、雨具

申込 11月6日(木)まで電話で申し込み

問 生涯学習課事業担当 ☎ 72-5035

### 女子力アップ!講座

中央公民館

日時 11月30日(日) 13時30分～17時

場所 中央公民館

内容 ケーキ作りと将来を考えるワークショップ

対象 25歳～42歳の独身女性

定員 16人(応募者多数の場合は抽選)

料金 1,000円

申込 11月20日(木)まで電話、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、Eメール(chuo-ko@city.osaki.miyagi.jp)で申し込み

問 中央公民館事業担当 ☎ 23-2384

### シニアのための「終活講座」

中央公民館

| 日程        | 内容             |
|-----------|----------------|
| 12月11日(木) | エンディングノートとは何か? |
| 12月25日(木) | 介護保険サービスとは     |
| 1月15日(木)  | 遺言と相続登記について    |
| 1月29日(木)  | シニアのための老い支度    |

場所 中央公民館

定員 24人

申込 12月4日(木)まで電話で申し込み

問 中央公民館事業担当 ☎ 23-2384

### 地域の歴史を学ぶ「岩出山」城～その知られざる歴史～

岩出山公民館

岩出山城と山形県米沢市にある館山城を取り上げ、地域の歴史を学びます。

日時 11月30日(日) 13時～16時

場所 岩出山公民館(スコーレハウス)

講師 仙台市史編さん室長 菅野 正道氏、米沢市教育委員会 佐藤 公保氏、元岩出山町史編さん専門員 菊地 優子氏

定員 100人程度

問 岩出山公民館 ☎ 72-0357

### リサイクルデザイン工房体験教室

環境保全課

申込 11月1日(土)から電話で申し込み

■パッチワーク(布ぞうり)

日時 11月18日(火)・25日(火)

10時～15時

定員 15人

料金 1,600円

持ち物 裁縫道具、昼食、上履き

■木工糸のこ(干支の置物)

日時 11月26日(火) 10時～12時、13時～15時

定員 午前・午後各6人

料金 600円

持ち物 エプロン、上履き

■紙すき(クリスマス・年賀状カード)

日時 11月29日(土) 10時～12時

定員 15人

料金 200円

持ち物 上履き

問 リサイクルデザイン展示館 ☎ 24-5275

### 古川農村改善センター農産加工実習室内 機器操作講習会

農林振興課

機器利用予定者は受講してください。

日時 11月7日(金) 13時30分～16時

場所 古川農村環境改善センター

持ち物 雑巾、ゴム手袋

問 社会福祉法人大崎市社会福祉協議会 古川支所 ☎ 23-7400

### セミナー受講生を募集します

商工振興課

申込 電話、ファクスまたはウェブサイト(<http://osakikoyo.jp/>)で申し込み

■パソコン能力育成セミナー(全23回)

日程 11月25日(火)～12月26日(金)

内容 パソコンの中級操作技術の習得

■6次産業化参入セミナー(全4回)

日程 12月1日(月)～2月17日(火)

内容 商談などに必要な技術の習得

■食の品質管理 HACCP 導入セミナー

日程 12月11日(木)・12日(金)・13日(土)

内容 HACCP 導入の学習

■本気で挑む!初級簿記講座(全8回)

日程 11月28日(金)～12月15日(月)

内容 日商簿記3級程度の知識の習得

■本気で挑む!中級簿記講座(全20回)

日程 12月17日(火)～2月20日(金)

内容 日商簿記2級程度の知識の習得

問 大崎市雇用創造協議会事務局 ☎ 25-9155 ☎ 23-7578

### こころの健康講座

健康推進課

日時 12月3日(火) 13時30分～15時

場所 古川保健福祉プラザ(fプラザ)

内容 講話「実はあなたも〇〇依存症? ～知っておきたい依存症の基礎知識～」

申込 11月26日(火)まで電話で申し込み

問 健康推進課成人保健担当 ☎ 23-5311

または各総合支所市民福祉課

### 市民医学講座

健康推進課

日時 11月12日(火) 13時30分～

場所 大崎合同庁舎1階大会議室

内容 演題「わかりやすい糖尿病教室」

講師 富樫クリニック 院長 富樫 孝氏

問 大崎市医師会 ☎ 22-1573

### 地域包括ケア講演会

高齢介護課

日時 11月27日(木) 15時～16時30分

場所 大崎生涯学習センター

内容 演題「いつまでも安心して暮らせるまちづくりを考える」

講師 独立行政法人国立長寿医療研究センター在宅連携医療部長 三浦久幸氏  
定員 400人

申込 11月19日(火)まで電話で申し込み

問 県北部保健福祉事務所高齢者支援班 ☎ 91-0713

### 再就職力アップ講座

商工振興課

キャリア・コンサルタントによるカウンセリングで再就職力をアップします。

日時 毎週火曜日 10時～12時

場所 古川駅前ふるさとプラザ1階

対象 39歳以下の求職者とその家族

申込 事前に電話で申し込み

問 みやぎ北若者サポートステーション ☎ 21-7022

### パレットおおさきの講座

大崎生涯学習センター

■熟睡プラネタリウム

日時 11月23日(日) 16時～17時15分

料金 大人600円、高校生300円、小学生200円(大崎夢っこパスポートの提示で無料)

■大人の天文塾「月面X(エックス)」

日時 11月29日(土) 16時～17時30分

申込 事前に電話で申し込み

■星をみる会「月面X(エックス)」

日時 11月29日(土) 19時30分～

その他 中学生以下は保護者同伴

問 大崎生涯学習センター ☎ 91-8611

### 旧有備館及び庭園の臨時休館について

■旧有備館及び庭園の主屋・附属屋復旧工事に伴い、大型車両の資材運搬など庭園内での作業を行うため、一時的に休館となります。

休館期間 11月4日(火)～30日(日)

※復旧工事の状況により、期間変更となる場合があります。

問 文化財課保護担当 ☎ 72-5036 または旧有備館及び庭園 ☎ 72-1344

### 中央公民館の講座 ☎ 22-3001

■絵本の好きな子あつまれ!「絵本タイムの会」11月26日(火) 10:00～11:00  
おはなしのへやで絵本や紙芝居の読み聞かせをします。  
定員/就学前の親子 参加費/200円

■ばそこんサロン 11月4日(火)・18日(火) 9:00～12:00(時間内の出入りは自由)  
パソコン操作に多少の経験があり、操作の不明な点や、より上級な操作を習得・練習したい人のワンポイントレッスンです。パソコン仲間同士の交流にも利用可能です。

■パソコン教室「料理メニューなどを自作してみよう!」11月19日(火)  
18:30～20:30 料理のメニュー表や音楽会のプログラムを作成します。  
定員/8人 持ち物/データ保存用の媒体(ノートパソコンの持参も可)  
資料代/300円 申込/11月14日(金)まで電話で申し込み

■パソコン活用塾&なんでも相談会 毎週土曜日  
ビデオを用いた学習会形式の活用塾と自由に質問などができる相談会です。  
活用塾/13:30～15:00 相談会/15:00～16:00 受講料/1回500円(活用塾のみ)

### 岩出山文化会館の催し 岩出山文化会館 ☎ 72-0357

■古川シンフォニックウィンズの「日曜日の音楽大学」11月9日(日) 11:00～12:00  
内容/サクソ4重奏 出演/FWSサクソセクション

■古川総合スポーツ大会 ※古川総合スポーツ大会の対象者は、古川地域に古川総合体育館 ☎ 24-0511 在住または通勤・通学している人です。

■バドミントン 12月14日(日) 8:30～ 場所/古川総合体育館  
種目/一般の部個人戦 参加費/1組2,000円 申込/12月6日(土)17時まで  
バドミントン協会事務局(☎ 23-1086 または☎ 23-6184)に申し込み

■スポーツ教室 申し込み・問い合わせは直接各施設へ  
古川総合体育館 ☎ 24-0511

| 教室名          | 開催日     | 時間                                 | 対象    | 費用/月                       |
|--------------|---------|------------------------------------|-------|----------------------------|
| Jr.バドミントン    | 木・土曜日   | 木曜日 19:00～20:45<br>土曜日 18:30～20:45 | 小学生   | 3,000円                     |
| エアロビクス       | 土曜日     | 10:00～11:30                        | 中級者   | 4,000円                     |
| ノルディックウォーキング | 第2・4水曜日 |                                    | 一般初級者 | 1,050円(レンタルポール200円別途)      |
| テニス(硬式)      | 火曜日     | 19:00～20:30                        | 中学生以上 | 3ヵ月1クール5,250円(中・高校生3,150円) |
|              | 水曜日     | 10:00～11:30                        | 一般初級者 | 3,000円                     |

### 市民プールアクア・パル ☎ 24-5000

利用時間 10時～21時 休館日 11月4日(火)・10日(月)・17日(月)・25日(火)

| 教室名          | 開催日時/内容  | 対象          | 費用/月       |
|--------------|--|-------------|------------|
| キッズ水泳スクール    | 週1回1時間 火～金曜日 15:30、16:30、17:30 土曜日 10:30～15:30             | 幼稚園年中～中学3年生 | 4,087円(4回) |
| キッズ体育スクール    | 週1回1時間 木・金曜日 15:30、16:30 年代別で練習しています。                      | 幼稚園年中～小学6年生 |            |
| キッズ空手スクール    | 週1回1時間 火曜日 16:30、17:30 年代別で練習しています。                        | 幼稚園年長～中学3年生 | 4,087円     |
| キッズチアダンススクール | 月3回 各1時間 水曜日 16:30、17:30、18:30 年代別で練習しています。                |             |            |
| フィットネス       | エアロビクス、ヨガ、水泳など週約50本のレッスンに自由に参加可能。プールやトレーニングルームを時間制限なく使用可能。 | 成人          | 6,787円     |

※詳しくはお問い合わせください。