

講座

女性セミナー

講話や実習を通して知識と教養を身につけてみませんか。

日時	内容
9月3日(木) 10:00～12:00	講話「ちょこっと笑クササイズ」
10月2日(金) 9:00～16:00	移動研修「芸術の秋クラシックに触れて」
11月19日(木) 10:00～12:00	講話・実技「若返り体操」

場所 中央公民館ほか
対象 女性
定員 30人(応募者多数の場合、初参加の人を優先にして抽選)
料金 移動研修チケット代2,000円(資料代など実費負担あり)
申込 8月6日(木)～20日(木)に電話で申し込み
問 中央公民館事業担当 ☎22-3001

初心者のためのいきいきウォーキング

中央公民館から社会教育バスで移動し、展望の良い野山を自然を楽しみながら歩きます。

日時	場所
9月10日(木)	桑沼(大和町)
10月8日(木)	鳴子温泉地域鬼首地区
10月22日(木)	未定(決定後に参加者に連絡します)
11月5日(木)	

時間 8時30分～16時30分
対象 市内の18歳以上の人
定員 28人(応募者多数の場合、初参加の人を優先して抽選)
料金 500円
申込 8月19日(木)～26日(木)に電話で申し込み
問 中央公民館事業担当 ☎22-3001

通所介護予防講座

申込 ①③8月14日(金) ②④⑤8月31日(月)まで電話で申し込み
■足腰びんびん講座(全13回)
①古川(中央・東部地区)地域
日時 9月25日(金)～以降毎週木曜日

時間 10時～12時
場所 市民プール アクア・パル
定員 20人
対象 歩行に不安がある65歳以上の人
持ち物 運動しやすい服装、筆記用具、上靴、飲み物

■お口と食で元気もりもり講座(全6回)

対象地域	内容
②古川(東部・中央・西部地区)	日時 10月5日(月)～隔週月曜日 10:00～12:00 場所 大崎口腔保健センター 定員 20人
③松山・三本木・鹿島台	日時 9月29日(火)～隔週火曜日 9:30～11:30 場所 鹿島台公民館 定員 15人
④岩出山・鳴子温泉	日時 10月9日(金)～隔週金曜日 9:30～12:00 場所 上野目地区公民館 定員 15人
⑤古川(北部地区)・田尻	日時 10月13日(火)～隔週火曜日 9:30～11:30 場所 田尻地区公民館 定員 15人

対象 口の渇きやむせ込みが気になる人または体重が減ってきた65歳以上の人
問 ①②古川地域包括支援センター ☎87-3113
③志田地域包括支援センター ☎53-1271
④玉造地域包括支援センター ☎72-4888
⑤田尻地域包括支援センター ☎39-3601

食育講座

地元の食材を使った調理実習を通して、食の大切さと健全な食生活を学びます。

日時	内容
9月1日(火) 9:30～13:00	大人の食育講座
9月30日(木) 9:30～13:00	マコモタケを使って調理してみよう
11月13日(金) 9:00～16:00	移動研修「懐かしの給食」
12月17日(木) 9:30～13:00	飾り巻寿司を作ってみよう

場所 中央公民館ほか
対象 成人(子連れで参加する人は、申し込み時に要相談)
定員 20人(応募者多数の場合抽選)

料金 材料費、移動研修昼食代(実費)
持ち物 エプロン、三角巾
申込 8月4日(火)～18日(火)に電話で申し込み
問 中央公民館事業担当 ☎22-3001

みやぎ県民大学開放講座「元気になる方法」

運動と食事、気持ちの面から元気になるポイントを伝えます。

期日・場所	時間	内容
9月8日(火) 中央公民館	10:00～12:00 13:00～15:00	疲れの正体と対処法 運動で元気になる方法
9月9日(水) 東北大学川内南キャンパス	10:00～12:00 13:00～15:00	ごはんで元気になる方法 気持ちで元気になる方法

※9月9日は、中央公民館からバスで移動します。

講師 東北大学准教授 藤本 敏彦 先生
対象 県内の18歳以上の人
定員 50人
料金 無料(昼食は各自負担)
申込 8月5日(火)～21日(金)に電話、Eメール(住所、氏名、電話番号、年齢を明記)で申し込み
問 中央公民館事業担当 ☎22-3001
Eメール chuo-ko@city.osakimiyagi.jp

宮城誠真短期大学 県民大学開放講座

期日	内容
8月26日(火) 9月2日(火)	身近な心理学を通して日常生活を振り返る
9月9日(火) 16日(火)	健康増進のための運動で体型を整える
9月30日(火) 10月7日(火)	生活の中の色彩と心の関係

時間 13時30分～15時30分
場所 宮城誠真短期大学
対象 県内の18歳以上の人
定員 50人
申込 8月21日(金)まで電話、ファクス、はがき(住所、氏名、電話番号、年齢を明記)で申し込み
問 宮城誠真短期大学 ☎989-6105 大崎市古川福沼1-27-2 ☎23-3220 ☎23-3455

職業訓練短期講座

在職者(従業員)を対象とした短期間の職業訓練講座です。
場所 大崎地域職業訓練センター
定員 各10人
申込 申込書を持参、ファクス、郵送
■エクセル基礎研修(全6回)
日時 8月19日(火)～31日(月)の月・水・金曜日 18時20分～21時
料金 11,000円(テキスト代含む)
申込期限 8月12日(火)まで
■エクセル応用研修(全6回)
日時 9月7日(月)～18日(金)の月・水・金曜日 18時20分～21時
料金 11,000円(テキスト代含む)
申込期限 8月31日(月)まで
問 大崎地域職業訓練センター ☎989-6156 古川西館3-9-10 ☎22-1509 ☎21-9550

ビジネスコミュニケーションセミナー

職場でのコミュニケーションの基礎・人との関わり方などを体験します。

日時	内容
8月4日(火)	ビジネスコミュニケーションとは
8月11日(火)	自分を知る、話し方・聞き方
8月18日(火)	聞くと報連相、指示命令の受け方・報告の仕方
8月25日(火)	職場の信頼関係

場所 みやぎ北若者サポートステーション(大崎市古川駅前大通1-5-18 ひろさとプラザ1階)
時間 14時～17時
対象 15～39歳で無職の人
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

■こんなのやってるでショー
日時 8月2日(日)・16日(日) 9時30分～10時、13時～13時30分
内容 厚紙プーメランの作成
問 大崎生涯学習センター(パレットおおさき) ☎91-8611

中央公民館の講座

中央公民館 ☎22-3001

■ばそこんサロン
8月4日(火)・18日(火) 9:00～12:00
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「エクセルのデータ検索やフィルター機能の活用」
8月19日(火) 18:30～20:30
名簿データの効率的な入力方法やフィルター機能を学びます。定員:8人 資料代:300円 持ち物:データ保存用の媒体。ノートパソコンの持参も可 申込:8月14日(金)まで電話で申し込み
■パソコン活用なんでも相談会
毎週土曜日 13:30～15:00
パソコンを活用するための質問などができる相談会です。

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、古川地域古川総合体育館 ☎24-0511 に在住または通勤・通学している人です。

■空手道 9月19日(土) 9:00～ 場所/古川武道館 参加資格/古川空手道協会加盟団体 参加費/1人100円 その他/種目などの詳細は申し込み団体に連絡 申込/9月5日(土)まで空手道協会事務局(☎090-7063-9747)に申し込み
■ゲートボール 9月20日(日) 8:30～ 場所/古川屋内運動場 種目/一般の部 編成/1チーム、主将1人、選手5人以上7人以内で編成 参加費/1人100円 申込/9月12日(土)13:30に古川総合体育館で代表者会議・抽選会
■サッカー(フットサル) 9月23日(火) 8:30～ 場所/新江合川緑地運動公園陸上競技場 種目/1チーム5人以上で編成、キッズ・小学生(1・2年、3・4年、5・6年の部)、中学生、高校・一般(年齢問わず)、30歳代、40歳代、50歳以上、少女、女子一般(中学生以上) 参加費/小学生1チーム1,000円、小学生以外1チーム2,000円 申込/9月11日(金)までサッカー協会事務局にファクス(☎23-9269)で申し込み(申込用紙は古川総合体育館にあります)

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
テニス(硬式)	水曜日(9・10月は木曜日)	9:30～11:30	経験者	3,000円
		11:40～13:10	一般初級者	
バドミントン	火曜日	10:00～12:00	一般初級者	4,200円(2カ月)
	木曜日			7,000円(2カ月・1クール)
	火・木曜日(週2回)			
弓道	水・金・土曜日	19:00～20:45	高校生以上	3,150円
ノルディックウォーキング	第2・第4水曜日	10:00～11:30	一般初級者	1,050円(レンタルポール別途200円)

市民プール アクア・パル ☎24-5000

利用時間 9時～21時 **休館日** 毎週月曜日

教室名	開催日時/内容	対象	費用/月
フィットネス	無料のレッスンに何度でも参加できます。また、プール・マシンジムを利用可能です。※会員以外は、レッスンに参加できません。	65歳以上	4,087円
		30歳～64歳	6,787円
		18歳～29歳	5,759円
	平日16時までの時間限定会員です。レッスン・プール・マシンジムを利用可能です。	18歳以上	5,400円
平日18時から21時の時間限定会員です。レッスン・プール・マシンジムを利用可能です。	4,320円		
	月8回の回数限定会員です。レッスン・プール・マシンジムを利用可能です。		5,994円(月8回)

※詳しくはお問い合わせください。