

今月のお知らせ

講座

健康ココ・カラセミナー

味付けの工夫を学んで食生活の楽しみを広げませんか。

日時 10月10日(㊥) 9時30分～11時50分
場所 古川保健福祉プラザ(fプラザ)
対象 70歳以下の市民
内容 栄養講話、みそ汁塩分測定など
定員 先着25人
持ち物 みそ汁またはスープ100ml、飲み物
申込 事前に電話で申し込み
☎ 健康推進課成人保健担当 ☎23-5311

シニアのための終活セミナー

残される大切な人のために、終活のイロハを学びませんか。

期日	内容
11月 7日(㊥)	よく分かる相続・遺言
11月14日(㊥)	「老前整理」と「生前整理」
11月21日(㊥)	介護の基礎
11月28日(㊥)	エンディングノート活用術

場所 図書館(愛称:来楽里ホール)
対象 市内成人(概ね50歳以上)
定員 先着40人(応募多数の場合、初めての人、4回受講可能な人を優先)
持ち物 筆記用具
申込 10月5日(㊤)～15日(㊥)まで電話または直接来館で申し込み
☎ 中央公民館 ☎22-3001

リサイクルデザイン工房体験教室

☐共通事項

場所 リサイクルデザイン展示館
申込 10月2日(㊥)から電話で申し込み
☐パッチワーク手芸体験教室(カードケース作り)
日時 10月23日(㊥) 10時～15時
定員 先着15人
料金 1,000円
持ち物 裁縫道具、昼食、上靴
☐木工ろくろ体験教室(茶卓作り)
日時 10月27日(㊥) 10時・11時・13時・14時(1時間ごと計4回)
定員 各回1人(計4人)

料金 300円
持ち物 上靴
☎ リサイクルデザイン展示館 ☎24-5275

図書館ティーンズ講座

漫画家の仕事をのぞいてみませんか。漫画家への道のりや漫画の描き方のコツなどを教えてもらいます。
日時 11月4日(㊥) 14時
場所 図書館(愛称:来楽里ホール)
講師 小野洋一郎 氏(大崎市在住)
対象 中学生・高校生
定員 先着25人
持ち物 筆記用具
申込 電話または図書館カウンターで申し込み
☎ 図書館(愛称:来楽里ホール) ☎22-0002

パソコン基礎講座

パソコン技術を身につけませんか。
日時 月～金曜日 13時～17時
場所 みやぎ北若者サポートステーション
対象 15歳～39歳までの無職の人
申込 事前に電話で申し込み
☎ みやぎ北若者サポートステーション ☎21-7022

大人の天文塾「太陽系小天体と太陽系の広がり」

参加者同士の交流を楽しみながら、星空や宇宙について学んでみませんか。
日時 10月20日(㊥) 16時～17時30分
申込 事前に電話または直接来館で申し込み
☎ 大崎生涯学習センター(パレットおおさき) ☎91-8611

管理・監督者研修「人の扱い方」

監督者・リーダーとして、職場の人間関係を円滑にし、問題を予防・解決する技能を学ぶ講座です。
日時 11月12日(㊥)～16日(㊤) 13時30分～15時30分
場所 大崎地域職業訓練センター

対象 在職中の人
定員 10人
料金 11,000円(テキスト代含む)
申込 11月5日(㊥)までファクスまたは郵送(古川西館3-9-10)、持参のいずれかで申し込み(必着)
☎ 大崎地域職業訓練センター ☎22-1509 ☎21-9550

市民活動団体の会計基礎講座

会計担当の経験がない人などにお勧めする、会計の基礎を分かりやすく学ぶ講座です。
日時 10月13日(㊥) 13時30分～
場所 市民活動サポートセンター
講師 公認会計士 門傳基博 氏
定員 先着20人
料金 500円
持ち物 筆記用具、電卓
申込 10月6日(㊥)まで電話または氏名・電話番号を明記したファクスで申し込み
☎ 市民活動サポートセンター ☎22-2915 ☎22-9955

創業塾入門

日時 10月16日(㊥)・23日(㊥)・30日(㊥)、11月6日(㊥)・13日(㊥) 13時～16時
場所 みちのく古川 食の蔵 醸室
対象 新たに創業したい人または創業して5年以内の人
定員 先着10人
料金 3,000円(テキスト代含む)
申込 10月10日(㊥)の17時まで、電話またはファクス、Eメール(alata_osaki@clock.ocn.ne.jp)で申し込み
☎ おおさきコワーキングスペース alata ☎25-3140 ☎25-3141

農産加工実習室内機器操作講習会

古川農村環境改善センターの農産加工実習室を使用したい人を対象に、機器操作講習会および清掃を実施します。
日時 10月22日(㊥) 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、長靴
☎ 大崎市社会福祉協議会古川支所 ☎23-7400

岩出山体育センターのスポーツ教室

☐共通事項

持ち物 運動着・運動靴
料金 中学生以下:300円(1回)、高校生以上:500円(1回)
申込 10月12日(㊤)まで電話で申し込み
☐ふれあい卓球教室
日時 10月20日(㊥)・27日(㊥)、11月3日(㊥)・10日(㊥)・17日(㊥)・24日(㊥) 19時～21時
対象 小学生以上
定員 10人程度
☐バドミントン教室
日時 10月17日(㊥)・24日(㊥)・31日(㊥)、11月7日(㊥)・14日(㊥)・21日(㊥) 9時30分～12時
対象 大人
定員 10人程度
☐バレーボール教室
日時 10月18日(㊥)・25日(㊥)、11月1日(㊥)・8日(㊥)・15日(㊥)・22日(㊥) 19時30分～21時
対象 大人
定員 4人以上で開催

☐バドミントン体験教室

日時 10月23日(㊥)・30日(㊥)、11月6日(㊥)・13日(㊥)・20日(㊥)・27日(㊥) 19時～21時
対象 大人
定員 10人程度

☐なんでもスポーツチャレンジ

日時 10月13日(㊥)、11月11日(㊥)、12月22日(㊥)、1月19日(㊥)、2月16日(㊥) 9時30分～11時30分
内容 ニュースポーツなどの運動
対象 3歳児以上
定員 5人以上で開催

☐ミニバスケットボール教室

日時 ①10月17日～12月26日の毎週水曜日 19時～21時 ②10月20日～12月22日の毎週土曜日 9時30分～11時30分(10月27日、11月3日、11月17日は休み)
対象 小学生
定員 5人以上で開催
☐ヨガとピルビスワーク教室
日時 10月23日(㊥)・30日(㊥)、11月6日(㊥)・13日(㊥)・20日(㊥)・27日(㊥) 19時～20時
対象 大人
定員 10人程度

☐コース別トレーニング教室

日時 ①認知症予防コース:10月19日(㊤) ②肩とひじをケアするコース:11月16日(㊤) ③腰を丈夫にするコース12月21日(㊤)

④股関節とひざのケアコース:1月25日(㊤) ⑤背中を丈夫にするコース:2月22日(㊤) 19時～21時
対象 高校生以上
定員 10人程度
☎ 岩出山体育センター ☎72-1210

奥松島散策ノルディックウォーキング

日時 10月21日(㊥) 8時30分～16時
場所 奥松島大高森周辺
※集合は岩出山体育センター前です。

中央公民館の講座 ☎ 中央公民館 ☎22-3001

☐絵本の好きな子あつまれ!「絵本タイムの会」 10月24日(㊥) 10:00～11:00
内容:絵本の読み聞かせ、子育てフンポイントアドバイス 対象:就学前の幼児と保護者 定員:先着15組 参加費:200円 申込:10月5日(㊤)～19日(㊤)に電話で申し込み(前月までに登録した人は、申し込み不要)

☐ばそこんジョイ・サロン 10月2日(㊥)・16日(㊥) 9:00～12:00
初めての人は、電源の入れ方やマウスの使い方などを公民館のパソコンで実習できます。経験者は、操作していて疑問に思ったことを相談しながら解決できます。仲間と一緒にパソコン学習をしませんか。 参加費:無料

☐パソコン教室「エクセル集計ワザ」 10月17日(㊥) 18:30～20:30
オートSUMの機能を活用して、素早く簡単に計算する技を学びます。定員:先着8人 参加費:300円(資料代) 持ち物:データ保存用の媒体。ノートパソコン持参可能 申込:10月12日(㊤)まで電話で申し込み

古川総合スポーツ大会 ☎ 古川総合体育館 ☎24-0511

対象:古川地域に住んでいる人、古川地域に勤務や通学している人

☐サッカー 日時:11月3日(㊥) 8:30～ 場所:新江合川緑地運動公園陸上競技場 種目:キッズ(小学生未満の部)、小学生1・2年生の部、小学生3・4年生の部、小学生5・6年生の部、中学生の部、高校・一般の部(年齢は問いません)、30歳代の部、40歳代の部、50歳代の部、少女の部、女子一般(中学生以上)の部 ※1チーム5人以上で編成してください 料金:小学生チーム1,000円 それ以外は1チーム2,000円 申込:10月18日(㊥)までサッカー協会事務局にファクス(☎23-9269)で申し込み

古川総合体育館のスポーツ教室 ☎ 古川総合体育館 ☎24-0511

☐キッズテニス(硬式) 開催日:毎週水曜日 時間:15:00～16:00 対象:未就学児(4歳以上) 費用:2,100円(1カ月)

☐ノルディックウォーキング 開催日:第2・第4水曜日 時間:10:00～11:30 対象:一般初級者～ 費用:1,050円(1カ月)、レンタルポール代200円別途

☐居合道 開催日:土曜日 時間:14:00～17:00 対象:初級者以上 費用:2,100円(1カ月)

☐合気道 開催日:土曜日 時間:14:00～15:30 対象:小学生以上 費用:2,100円(1カ月)

市民プール アクア・パルの催し ☎ アクア・パル ☎24-5000

☐「体育の日」施設無料開放 開催日:10月8日(㊥) 時間:10:00～18:00 対象 施設:プール、トレーニングジム(高校生以上の利用) ※15日(㊥)～19日(㊤)は、施設点検のため休館

※詳しくはお問い合わせください。