**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　電話22-1509ファクス 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 電話22-2915ファクス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　電話25-3140 ファクス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　10月17日～12月26日の毎週水曜日 19時～21時 10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。

定員　先着30人

料金　500円

持ち物　昼食、飲み物、雨具など

申込　10月14日まで電話で申し込み

岩出山体育センター 72-1210

**中小企業振興フォーラム**

日時　10月19日14時30分～16時40分

場所　図書館（愛称：来楽里ホール）

定員　50人程度

申込　10月18日まで電話で申し込み

産業商工課商工振興担当 23-7091

|  |
| --- |
| **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、子育てワ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） |
| ぱそこんジョイ・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 |