

# 講座

こうせき

## 若返り体操

最近無理が利かなくなってきたけど老化だから仕方がないとあきらめていませんか。筋力は、年齢に関係なく鍛えれば向上します。仲間と楽しく高齢者向けの運動に参加してみませんか。

- ◆日時 9月上旬～12月上旬(24回)毎週火・金曜日 午後2時～3時30分
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合福祉会館3階・会議室」
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方
- ◆定員 15人
- ◆持ち物 お茶、タオル
- ◆申込先 8月15日(金)までに高齢福祉課(☎237734)

※定員になり次第締め切ります。なお、今までに若返り体操に参加した方は対象になりません。

## ヨガ教室 前期コース

ヨガのポーズや呼吸法などを学び、健康な体づくりを目指しましょう。

- ◆日時 ▽午後コース 9月3日～10月8日の毎週水曜日 午後1時～2時(全5回) ※9月24日は休講
- ▽夜間コース 9月5日～10月3日の毎週金曜日 午後7時30分～8時30分(全5回)

- ◆対象 市内在住、在勤または在学の方
- ◆定員 各コース50人
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合体育

館・サブアリーナ」

- ◆受講料 2000円
- ◆持ち物 ヨガマットまたはそれに代わるもの(バスタオルなど)
- ◆申込先 8月15日(金)までにスポーツ振興課窓口または電話(☎237766)

※申込期間中に定員を超えた場合は抽選し、結果は全員に郵送でお知らせします。

※午後の部では、託児コーナーを設けますのでご利用ください。(保険料として別途3000円必要)

## 親子スポーツ教室

- ◆日時 9月6日～11月15日の毎週土曜日 午前9時～11時(全10回) ※9月27日は休講
- ◆対象 小学3～4年生親子で市内在住、在勤の方
- ◆定員 親子20組
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合体育館」ほか
- ◆受講料 3000円
- ◆内容 親子体操、バドミントン
- ◆申込み 8月15日(金)までにスポーツ振興課窓口または電話(☎237766)

※申込期間中に定員を超えた場合は抽選し、結果は全員に郵送でお知らせします。

## ボクササイズ教室

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。ストレス発散と筋力

アップに効果的です。

- ◆日時 9月3日～11月12日の毎週水曜日 午後7時30分～8時30分(全10回) ※9月24日は休講
- ◆場所 武儀生涯学習センター
- ◆対象 市内在住、在勤または在学の18歳以上の方(高校生を除く)
- ◆定員 20人
- ◆受講料 3000円
- ◆申込先 8月20日(水)までに武儀地域教育事務所窓口または電話(☎3715)

※申込期間中に定員を超えた場合は抽選し、結果は全員に郵送でお知らせします。

## パソコン講座

- ◆フード習得コース(毎回月曜日) ▼ステップ①8月18日、25日、▼ステップ②9月1日、8日、▼ステップ③9月22日、29日
- ◆エクセル習得コース(毎回水曜日) ▼ステップ①8月20日、27日、▼ステップ②9月3日、10日、▼ステップ③9月17日、24日

◆時間 午後1時30分～午後4時30分  
◆場所 関商工会議所1階・パソコン研修室

- ◆定員 10人(申込多数の場合は抽選)
- ◆各ステップ(2日間)5000円(テキスト代込) ※全ステップの申込みも可
- ◆申込方法 関商工会議所にある申込用紙かメール(✉yas@sk.icc.or.jp)で受付
- ◆申込期限 8月10日(日)

- ◆照会先 関商工会議所(☎22266)

## 親子インターネット安全教室

インターネットを使用するにあたり、知っておかなければならないルールやマナーと、外部から自分を守るためのセキュリティについて、親子で学ぶ講座です。

- ◆日時 8月8日(金)午後7時～9時
- ◆場所 洞戸ネットサロン室(洞戸生涯学習センター内)
- ◆講師 岐阜県ソフトピアジャパン派遣講師
- ◆対象者 市内在住または在勤の親子
- ◆定員 5組(申し込み順)
- ◆受講料 無料
- ◆受付期間 8月1日(金)から
- ◆照会先 洞戸地域教育事務所(☎058122115)

### ご存知ですか

## 「食品表示110番」

普段の生活の中で、食品の表示に対して感じた「疑問」にお答えします。「疑問」を感じたら、お気軽にご連絡ください。

### 照会先

東海農政局岐阜農政事務所  
地域第3課

☎ 0573-68-3838

FAX 0573-68-3836