

東老人福祉センターから
☎(74)10000

東区体育館から
☎(75)52550

■4月開講教養・職能訓練

講座受講生募集
募集内容・期間左表の通り。

講座名	定員	開催日	期間
教養	編み物	15人	第1・3月曜日
	生け花	20人	第1・3月曜日
	書道	20人	第1・2・3火曜日
	ペン習字	20人	第1・2・3水曜日
	絵手紙	20人	第2・4木曜日
	大正琴	20人	第1・2・3金曜日
	ワープロ	32人	第1・2・3・4水曜日
職能訓練	皮革工芸	12人	毎週月・木曜日
	木彫	12人	毎週火・金曜日

対象 60歳以上の初心者。
受講料 無料（教材費は各自負担）。
申込 2月17日（月）～28日（金）の午前9時30分～午後4時に年齢を証明するものを持参し、本人が直接東老人福祉センターへ。申し込み多数の場合は抽選。
会場 東老人福祉センター（北41条東14丁目）。

■一般開放のお知らせ

◎ソフトバレー
バドミントンコートを使用し、バレーボールのルールで行うスポーツです。柔らかいボールで行うため危険性が少なく、高度な技術を必要としないので、気軽に楽しむことができます。

日時 毎週月曜日・午後5時30分～9時。毎週水曜日・午後1時～5時。毎週木曜日・午前9時～午後0時30分。
◎スポーツチャンバラ
「エアソフト剣」というスポンジ製の道具を使用し、どこを攻撃してもOK。打たれたときの衝撃も少なく、子どもから高齢者まで安心して参加できます。

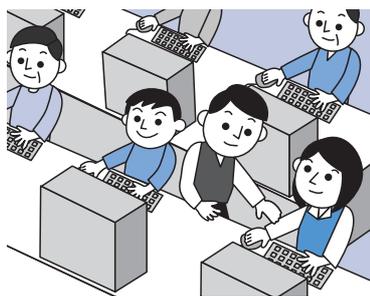
日時 毎週月曜日（祝日を除く）・午後6時20分～7時30分。



■休館のお知らせ
3月10日（月）は、施設整備日のため利用できません。

講座受講生募集

☆各講座の対象は、東区在住か、東区に勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。なお、都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりすることがあります。



◎ふしこ地区センター パソコン講座

☎785-6323

講座名	受講日	回数	時間	定員	受講料	教材費
パソコン講座（午前の部） ワード（Word）入門	2/25・27	6	午前9時30分～11時30分	20	3,400	1,000
パソコン講座（夜間の部） ワード（Word）入門	3/1・4・6・8	6	午後6時30分～8時30分	20	3,400	1,000

申込 2月12日（水）の午前9時から10時まで窓口で整理券を配布。午前10時の時点で定員を超えた場合、即時抽選します（定員に満たない場合、以降先着順）。
費用 受講料と教材費は申し込み時に納入。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。
その他 初心者向けに簡単な文書作成やマウス操作などを指導します。

◎苗穂・本町地区センター パソコン講座

☎784-7833

講座名	受講日	回数	時間	定員	受講料	教材費
パソコン入門 エクセル（Excel）編	3/10・12・14・17・19・24	6	午後6時30分～8時30分	18	3,400	1,000

申込 2月20日（水）の午前9時30分から10時まで窓口で整理券を配布。午前10時の時点で定員を超えた場合、即時抽選します（定員に満たない場合、以降先着順）。
費用 受講料と教材費は申し込み時に納入。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。
その他 パソコンの基本操作ができる方（IT講習会修了程度）が対象です。

コミュニティマーケットin東区【COME（カム）と呼んでください】

東区で活動する福祉、健康、まちづくりなどの市民団体が、日ごろの成果を発表します。インターネット、和紙孔版画などの体験コーナーや寸劇などもありますので、お気軽にご来場ください。

日時 3月8日（土）午後1時～5時
3月9日（日）午前10時～午後4時
会場 東区民センター（北11条東7丁目）
主催 第3回コミュニティマーケットin東区実行委員会
詳細 総務企画課企画調整担当
☎741-2400（内線521・522）

◎親と子の料理教室inCOME

日時 3月9日（日）午前11時～午後1時
会場 東区民センター2階「実習室」
対象 小学4年生以上のお子さんと保護者
定員・費用 20組（先着順）。無料
申込 2月12日（水）から電話または直接総務企画課企画調整担当（左記）へ

