

春の行楽シーズンを迎えます。スピードダウンを励行し、シートベルトの装着習慣を身に付け、安全運転に心掛けてまいります。

〈旭山公園通地区センター講座〉

講座名	開催日時	申込開始	定員	料金
パソコン Word (ワード) 入門 〈全4回〉	5月29日(月)、31日(水)、 6月2日(金)、5日(月) 午後1時30分～4時30分	5月17日(水) 午前10時～	20人	受講料 3,400円 教材費 1,000円
内容：パソコン初心者の方が対象で、文字入力の実習・ワードの基礎を学びます 持ち物：筆記用具				
ビーズ・アクセサリ 入門	6月6日(火)、13日(火) 午後1時30分～4時	5月17日(水) 午前11時～	15人	受講料 1,800円 教材費 1,200円
内容：ビーズでネックレスなどのアクセサリを作ります 持ち物：筆記用具、はさみ、定規、あれば手芸用ペンチ				
伝わる言葉の使い方 「プレゼンテーション 入門」〈全6回〉	6月14日～7月19日の 毎週水曜日 午後6時30分～8時30分	5月24日(水) 午前10時～	20人	受講料 3,400円
内容：効果的な発表（プレゼンテーション）の基本を学びます。ボードやパソコンを利用した実践的なプレゼンテーションにも挑戦します 持ち物：筆記用具				

地区センター講座

▽日程等 左表の通り。  
▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。  
▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方（中学・高校生を除く）。  
▽申込 同センター多目的ホールで受け付け（電話不可）。開始時点で定員を超えた場合は抽選（30分前から整理券）。  
（申込詳細）旭山公園通地区センター ☎（520）1700

配布）。定員に満たない場合は、引き続き先着順で窓口で受け付け（午前8時45分～午後7時（日曜日・祝日を除く））。  
申し込み時に、受講料を支払ってください。納入された受講料は原則としてお返しできません。教材費は受講日初日にお支払いください。

中央保健センターからのお知らせ  
**(健)康guide**  
ガイド

（申込詳細）保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【食生活改善推進員養成講座】

食生活を通して、地域の健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員になりませんか？

- ◆日時 6月1日（木）から7月13日（木）までの毎週木曜日（全10回）。午前9時15分～午後0時15分または午後1時15分～4時15分。
- ◆会場 保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 25人・無料（テキスト代1,155円）。
- ◆申込 5月11日（木）午前9時から電話でお申し込みください（先着順）。ファクス不可。

【ナイスミドルの健康料理塾】

調理実習を通して自分の食生活を見直してみませんか？

- ◆日時 6月2日（金）午前9時30分～午後0時30分（受け付けは午前9時15分～）。
- ◆会場 保健センター2階栄養実習室。
- ◆対象 区内にお住まいの60歳以上の男性。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持参する物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 5月16日（火）午前9時から電話でお申し込みください（先着順）。ファクス不可。



広告欄