

## 西区体育館・温水プールから

西区体育館・温水プールでは4月から各種スポーツ教室を開講していますが、一部の教室では募集定員に満たないため、引き続き申し込みを受け付けています。

詳細は、左記までお問い合わせください。

**申込先・詳細** 西区体育館・温水プール  
TEL(662)2149

## 西区民センター講座

内容 左表の通り。

## ■西区民センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
① パソコンワード基礎講座 ～基本的な使い方から簡単な文書作成まで～	5月9日～18日 (水/木/金) 全6回	午前10時～正午	各20人	受講料 3,800円 教材費・パソコンレンタル代 1,700円
② パソコンワードステップアップ講座 ～文書作成から表の挿入まで～	5月9日～18日 (水/木/金) 全6回	午後1時30分～3時30分		

## ■西野地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
① 初めてのパソコン ゆつくり学ぶ ワード入門	5月13日(日) 全1回	午前9時～午後4時	各16人	3,500円
② 名簿を作ろう! エクセル入門	5月20日(日) 全1回			
③ 「らっきょ」イデゴウ シェフと作る! スープカレー	5月31日(木) 全1回	午前10時～午後1時	16人	2,000円
④ ゆかたの着付け	6月12日(火) 全1回	午前10時～正午	8人	500円
⑤ ブックカバーフィルムを掛けてみよう!	4月21日(土) 全1回	午前10時～11時	8人	300円
⑥ ファット・バーニング ～脂肪燃焼～	5月11日～ 6月29日(金) 全8回	午後3時45分～4時45分	各20人	3,500円
⑦ ワンサイズダウン ストレッチ	5月7日～ 6月25日(月) 全8回	午後7時～8時		
⑧ 懐メロ体操	5月9日～ 6月13日(水) 全6回	午後1時30分～3時	20人	3,800円
⑨ 運動会応援企画! ちびっこ走り方教室	4月21日・28日 (土) 全2回	午後2時30分～4時	20人	1,000円
⑩ 子ども柔道教室	5月9日～ 6月1日 (水/金)全8回	午後6時～8時	20人	3,450円

**対象** 15歳以上の方(中高生を除く)。②は文字入力、マウス操作のできる方。

**申込** 4月11日(水)～18日(水)

(土・日曜可)午前10時～午後5時に直接来館か電話で。先着順。定員に満たない場合は引き続き先着順で募集。

**申込先・詳細** 西区民センター  
TEL(641)4791

## はっさむ地区センター図書室「折り紙教室」

**日時** 5月12日(土)午後1時～2時30分。

**対象** 小学5年生以上。

**定員・費用** 15人。無料。

**申込** 4月25日(水)午前9時から電話で。先着順。

**申込先・詳細** はっさむ地区センター  
図書室TEL(662)8411

## 西野地区センターから

▽西野地区センター講座

内容 左表の通り。

**対象** ②マウス操作、簡単な文字入力のできる方⑤高校生以上⑨小学1～3年生⑩小学生。

**申込** ①～⑤は4月11日(水)、⑥～⑩は4月12日(木)。共に午前9時～正午に電話で。多

数時抽選。

▽シニア体験スクール

**日時・内容** 下表の通り。全12回。

**対象** 西区に在住か通勤の50歳以上で毎回受講できる方。

**定員・費用** 20人。6千円(他に教材費として千円程度必要)。

**申込** 4月13日(金)午前9時～正午に電話で。多数時抽選。

**申込先・詳細** 西野地区センター  
TEL(666)5550



## ■西野地区センター シニア体験スクール日程

回	日時	内容	回	日時	内容
第1回	5月9日(水) 午前10時～正午	「油性色えんぴつ画・かさね塗りを楽しもう」	第7回	6月20日(水) 午前9時～正午	「普通救命講習会(AED <sup>※</sup> の使用法など)」(※自動体外式除細動器)
第2回	5月16日(水) 午前10時～正午		第8回	6月22日(金) 午前10時～正午	
第3回	5月25日(金) 午後1時～3時	「簡単ストレッチで健康づくり」	第9回	6月29日(金) 午前10時～正午	「手話はじめの一步・手話コース」
第4回	6月1日(金) 午後1時～3時		第10回	7月4日(水) 午前10時～正午	
第5回	6月8日(金) 午前10時～正午	「初めての中国語 <sup>あいさつ</sup> ・挨拶からはじめよう」	第11回	7月6日(金) 午前10時～正午	「認知症にならないために心がけること」
第6回	6月15日(金) 午前10時～正午		第12回	7月13日(金) 午前10時～正午	