

## 講座

### 日本食を再発見！ 秋のごはんを味わおう

秋の味覚のご飯もの、おだしの採り方などおいしさ満点の講座です。

日時／10月18日(土)午前10時～正午

場所／男女共同参画センター

申込期間／9月8日(月)～29日(月)

定員／先着16人

対象／町内在住・在勤している人

※無料託児所があります。事前に予約してください。

受講料／1,000円程度

申込方法／受講料を添えて、窓口で

直接申し込んでください。

申込・㊞町男女共同参画センター

☎286・6665

### 仕事に活用できる パソコン基礎講座(全15回)

仕事に活用できるパソコンの基礎を習得します。

日時／10月8日～2月25日 午前10

時～正午 ※主に水曜日

場所／交流情報センターミナテラス

IT学習室

申込期間／9月8日(月)～16日(火)

定員／先着18人

対象／町内在住・在勤している人

受講料／1,000円

教材費／2,000円(初回講座時)

申込方法／受講料を添えて、窓口で直接申し込んでください。印鑑(インク式は不可)を持ってくるください。無料託児／1歳～就学前まで。利用する場合は事前に予約してください。

申込・㊞町男女共同参画センター

☎286・6665

### いきいき骨盤セラピス(全2回)

年齢、筋力、運動能力などにかかわらず、どなたでも参加できます。

とくに、骨盤周りの矯正は短期間で効果大。ピラティスでリフレッシュしましょう。

日時／9月30日・10月14日

午後1時30分～3時30分

場所／町男女共同参画センター

申込期間／9月8日(月)～16日(火)

※窓口で直接申し込んでください。

定員／先着15人

対象／町内在住・在勤している人

無料託児／1歳～就学前まで。利用する場合は事前に予約してください。

受講料／無料 ※運動のできる服装で参加してください。

申込・㊞町男女共同参画センター

☎286・6665

### 間かになん！ ココロとカラダのおトクな講座

「イライラ、ムカムカはしかたない？ ストレスと上手に付き合うために」

日時／10月17日(金)

午後7時20分～9時

講師／カウンセリングオフィスKM

Jメンタルアシスト 松下弘子代表

「歩く、さるく、歩く健康への第一歩」

日時／10月21日(火)

午後7時30分～9時

講師／熊本県立大学 松本直幸教授

「鍛えれば磨かれる！ 脳と健康」

日時／10月31日(金)

午後7時20分～9時

講師／熊本保健科学大学 吉田真理

子特任准教授

場所／町保健福祉センターはびねす

定員／各講座先着50人

受講料／各講座無料

申し込み開始／9月16日(火)～

申込・㊞役場生涯学習課

☎町役場／㊞321・322

### ワード中級講座(全4回)

表の作成や編集と、見た目をきれいにさせるために覚えておく便利な機能を紹介します。この講座でレベルアップしてみませんか。

日時／10月4日・11日・18日・25日

※全て土曜日 全4回

午後1時30分～3時30分

場所／交流情報センターミナテラス

IT学習室

申込期間／9月15日(月)～23日(火)

午前9時～午後5時

※窓口で直接申し込んでください。

定員／先着20人

受講料／1,000円(テキスト代が別途500円必要です)  
申込・㊞交流情報センターミナテラス  
☎287・8411

## みんなの掲示板

### ●季節のかたち

第二高校美術科生徒作品展

とき／9月25日(木)

午前10時～午後5時

ところ 犬飼記念美術館

㊞益城病院(田中)

☎286・3611

### ●カラオケ大会

どなたでもご覧になれます

とき 10月4日(土)・5日(日)

午前9時30分開演

ところ 町文化会館

㊞早木一生

☎286・5422

▼みんなの掲示板に掲載を希望する人は、掲載を希望する発行月の前々月末日までに申し込んでください。なお、編集の都合上、掲載できない場合もありますのでご了承ください。

㊞役場秘書広報課広報係

☎町役場／㊞2003