

# 暮らしの たより

## 講座教室

### 子ども読書活動推進講演会 「心のビタミンとしての読書」

中央図書館 ☎51-4946

とき 1月26日(土) 14:00～15:30

ところ 中央図書館 2階視聴覚室

講師 長田弘さん(詩人)

定員 100人(先着順)

受講料 無料

申し込み 12月20日から受け付けます。直接または電話で、中央図書館へ

### 第5回 市民生活講座 「食生活、高齢化社会と食」

市民生活課 ☎55-2750

とき 1月11日(金) 9:30～11:30

ところ フィランセ西館 4階大ホール

講師 永山久夫さん(食文化史研究家)

受講料 無料

申し込み 当日直接会場へ

※託児あり。事前に富士市消費者運動連絡会 菊池 方 ☎090-5613-3496(昼間)または子育て支援クラブすみれ 石川 方 ☎61-0371(夜間)へ

### SP(シニアワークプログラム)事業 高齢者人材育成技能講習会

シルバー人材センター ☎53-1150

#### ①パソコンワード中級

とき 1月21日からの月・水・金曜日 10:00～16:00 計5回

#### ②パソコンエクセル中級

とき 2月4日(月)～8日(金) 10:00～16:00 計5回

・・・①②とも・・・

ところ ラ・ホール富士7階OAルーム

対象 55歳～60歳代前半ぐらいの人

定員 20人

受講料 無料

申し込み ①は12月27日、②は1月18日までに、申込書(シルバー人材センターで配布)を持参し、シルバー人材センターへ

※①は文字入力程度の操作ができる人が対象です。

### 吉永公民館講座「S-LIM」 ～最高のトレーニングで肉体改造～

吉永公民館 ☎34-1014

とき 1月17日からの毎週木曜日 19:00～21:00 計9回

受講料 300円(別途ゴムバンド代1,000円程度)

定員 30人程度(応募者多数の場合は、男性を優先し、抽せん)

申し込み 12月19日～21日の9:00～20:00に、直接または電話・FAX・Eメールで吉永公民館へ ☎34-1262

☎c-yoshinaga@div.city.fuji.shizuoka.jp

### 元気アップ教室 ～介護予防のための講話や実技～

高齢者地域包括支援センター ☎66-3405

とき・ところ(13:30～15:00 各計5回)

① 1月11日からの毎週金曜日

富士見台公民館

② 1月17日からの毎週木曜日

伝法公民館

③ 1月18日(金)・22日(火)・30日(水)、2月4日(月)・8日(金) 富士北公民館

・・・①～③とも・・・

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 各25人程度

受講料 無料(ただし、スポーツ安全保険に加入を希望する人は800円が必要)

申し込み ①は、1月7日までに、

②は、1月10日までに電話でデイサービス・グラダへ ☎30-6433

③は、1月15日までに電話で在宅介護支援センターサルビアへ

☎66-0115

### 森と恵みの体験プロジェクト 自家製みそづくり体験

商業労政課 ☎55-2777

有機大豆を使っておいしい自家製みそ(6kg)をつくってみませんか?

とき 1月27日(日)・2月3日(日) 9:00～11:00

ところ ちゃの生園(大淵)

定員 20人(応募者多数の場合抽せん)

参加費 5,000円(材料費含む)

申し込み 12月21日までに、電話またはFAX・Eメールに、住所、氏名、電話番号を記入し、商業労政課へ ☎51-1997

☎sy-syougyou@div.city.fuji.shizuoka.jp

### 糖尿病予防教室

健康対策課 ☎64-8993

とき 1月17日(木)・31日(木)、2月5日(火)・19日(火)・26日(火)(または28日(木)) 19:00～20:30(2月19日のみ18:30～20:30) 計5回

ところ フィランセ西館

内容 糖尿病について、食事・運動のポイント、調理実習、個別相談など

対象 健康診断の結果、血糖値の改善が必要な40～64歳までの人やその家族など(すべての回に出席できる人)

定員 30人(先着順)

持ち物 健診結果、筆記用具、健康手帳(ある人のみ)

申し込み 1月7日までに、電話で健康対策課へ

### パソコン教室

りぶす富士(ラ・ホール富士) ☎53-4300

教室名	と き (祝日除く)	ところ	定員	受講料	
①就労支援事業 再就職者のためのパソコン	2月12日からの 毎週火・木曜日(各計8回)	ラ・ホール 富士7階 OAルーム	各 20人	各3,000円 (テキスト代含む)	
②就労支援事業 能力アップOA	19:00～21:00				
③ワード2003初級	2月13日からの 毎週水・金曜日(各計8回)			10:00～12:00	各8,000円 (テキスト代含む)
④エクセル2003初級	19:00～21:00				

対象 ①現在求職中の人、②～④勤労者及び一般

申し込み 1月10日～16日(消印有効)の9:00～20:30に直接またはFAX・はがきに教室名、住所、氏名、年齢(生年月日)、電話番号を記入し、〒417-0052 中央町2-7-11 ラ・ホール富士へ ☎53-2751

※応募者多数の場合抽せん。