

講座・教室

食生活講座

～生活習慣病を予防する献立の工夫と調理～

健康対策課 ☎64-8993

と き 8月20日(水)、9月18日(木)
9:30～12:30 計2回

ところ フィランセ西館2階調理室
対 象 市内在住の人で2回出席できる人

定 員 30人(先着順。ただし、応募者多数の場合、初めての人を優先します)

受講料 材料費一部負担

持ち物 筆記用具、エプロンなど

申し込み 8月13日までに、電話で健康対策課へ

これから始める「はじめての運動講座」

健康対策課 ☎64-8993

と き 8月11日、9月1日 各月曜日
19:30～21:00 計2回

ところ フィランセ西館4階ホール
対 象 69歳以下の人で運動習慣がない人、健診結果の「血圧・脂質・血糖値」が正常値でない人などで2回出席できる人

内 容 効果的な運動のコツなど

定 員 25人(先着順)

申し込み 8月4日までに、電話で健康対策課へ

富士市産業支援センター f-Biz開設記念 産業活性化シンポジウム

工業振興課 ☎55-2779

と き 8月4日(月) 13:30～16:20

ところ ラ・ホール富士2階多目的ホール

内 容 講演「中小企業の連携が未来を拓く」、パネルディスカッション

講師 山口義行さん(立教大学教授)

パネリスト 山口義行さん、藤沢久美さん(シンクタンク・ソフィアバンク副代表)、小出宗昭さん(富士市産業支援センター長就任予定)

参加費 無料

定 員 250人(先着順)

申し込み 電話またはFAX・Eメールに参加する人の住所、氏名、電話番号を記入し、工業振興課へ

☎51-1997

✉sy-kougyou@div.city.fuji.shizuoka.jp

コミュニティ f 3周年記念講演会 NPOが紡ぐ地域力 in Fuji

市民協働課 ☎55-2701

市民活動(NPO)の魅力、運営方法などためになる話が満載です。あなたも市民活動を楽しみませんか!

と き 7月19日(土) 15:00～17:00

ところ コミュニティ f (富士市民活動センター)

講師 加藤哲夫さん(せんだい・みやぎNPOセンター代表理事)

定 員 80人 参加費 無料

申し込み 7月18日までに、電話またはFAX・Eメールに住所、氏名、団体名、電話番号を記入し、コミュニティ f (富士市民活動センター)へ

☎57-1221 ☎57-1091

✉fuji-cf@lake.ocn.ne.jp

再就職準備セミナー (Re・Beワークセミナー)

商業労政課 ☎55-2778

と き 8月7日(木)・8日(金)

9:30～12:00 計2回

ところ ラ・ホール富士5階研修室

内 容 再就職者体験発表・意見交換会、職業適性を考えるなど

対 象 育児・介護などのために退職し、再就職を希望する人

定 員 50人(応募者多数の場合抽せん)

参加費 無料

申し込み 7月31日までに、電話またはFAXに住所、氏名、電話番号、退職理由、託児希望の有無(有の場合、子どもの名前、性別、年齢)を記入し、商業労政課へ

☎51-1997 ※託児あり(無料。応募者多数の場合抽せん)。

パソコン教室

りぶす富士(ラ・ホール富士) ☎53-4300

教室名	と き	受講料
エクセル&ワード入門	9月9日からの毎週火・木曜日 19:00～21:00	計12回 1万2,000円 (教材費を含む)
自信につながるエクセル	9月10日からの毎週水・金曜日 10:00～12:00	各 計24回 2万4,000円 (教材費を含む)
自信につながるワード	9月10日からの毎週水・金曜日 19:00～21:00	

ところ ラ・ホール富士7階OALーム 定 員 各20人

申し込み 7月28日～8月3日(消印有効)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 ☎53-2040 ※応募者多数の場合抽せん。

さわやか健康体操教室(60歳以上対象) ～ストレッチ体操、リズム体操、レクリエーション～

スポーツ振興課 ☎55-2876

会 場	と き(計10回、祝日・休講日を除く)	定 員
丘まちづくりセンター	9月2日からの毎週火曜日 10:00～11:00	各40人
富士北まちづくりセンター		
天間まちづくりセンター	9月3日からの毎週水曜日 10:00～11:00	55人
市立富士体育館	9月5日からの毎週金曜日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	各60人
須津まちづくりセンター	9月8日からの毎週月曜日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	各45人
元吉原まちづくりセンター		各50人
鷹岡まちづくりセンター	9月8日からの毎週月曜日 10:00～11:00	各40人
田子浦まちづくりセンター		40人
大淵まちづくりセンター	9月9日からの毎週火曜日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	各40人
青葉台まちづくりセンター		
広見まちづくりセンター	9月11日からの毎週木曜日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	各40人
富士見台まちづくりセンター		

対 象 市内在住で60歳以上(平成20年9月1日時点)の人

受講料 1,000円(保険料を含む)

申し込み 8月4日(必着)までに、往復はがきに会場名・曜日・時間(前半・後半がある会場は、希望の時間も記入)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、〒417-8601 富士市教育委員会スポーツ振興課へ ※各応募者多数の場合抽せん。同会場内で人数調整をする場合があります。