

※申込方法が「はがき（往復はがき・FAX）で申し込み」とあるものは、郵便番号、住所、氏名（保護者含む）、年齢（学年）、電話番号、生年月日、性別、コース別の場合は希望コース名を明記のうえ、郵送してください。

### ヨコミネ式学育法 横峯 吉文 氏講演会

内 容・こどもはみんな天才が「子どもをやる気にさせる4つのスイッチ」  
と き・9月12日(日) 14時30分～  
ところ・市民文化センター4階大会議室  
入場料・1,000円  
※入場券は市民文化センターで販売。  
**詳細** 松山 ☎090(9081)5891  
E-Mail gold\_coin@i.softbank.jp

### 公民館短期教室

#### ①ストレッチ体操

と き・9月13、16、27、30日  
(10時30分～11時30分)

#### ②リンパセラピー&ストレッチ

と き・9月14、28日、10月5、12日  
(10時～12時)

#### ③ヨガ

と き・9月9、16、30日、10月7日  
(19時～21時)

#### ④太極拳

と き・9月10、17日、10月1、8日  
(10時～12時)

#### ⑤ソフトエアロビク体操

と き・9月25日、10月2、9、16日  
(9時30分～10時30分)

#### ⑥茶道

と き・9月12、26日、10月3、17日  
(13時～15時)

#### 【共通事項】

対 象・市内に勤務する15歳以上の初心者の方

受講料・1,000円(申込時納入)

※②は1回500円、⑥は1回300円の教材費が別途必要です。

定 員・各20人(申込順)

申込方法・8月17日～26日に公民館窓口で申し込み

**会場・申込先・詳細** 公民館  
☎(23)2740

### 行列ができる チラシと企画のつくり方

講 師・牟田 静香 氏

対 象・市内で町内会、NPO団体などの市民活動をされている方

と き・9月23日(木・祝)10時～16時  
ところ・総合福祉センター402号

受講料・無料 定員・25人(抽選)

申込期間・8月16日～31日

持ち物・筆記用具、飲み物、昼食

**申込先・詳細** 市民協働推進課  
☎(24)0452

### 健康づくり教室 カラダの中からすっきりスリム

#### ●おなかすっきりエクササイズ

内 容・講話「内臓脂肪の減らし方」  
・実技「脂肪燃焼運動」

※希望者には内臓脂肪測定を行います。

講 師・東 友子 氏(インストラクター)

と き・8月26日(木)10時～11時30分  
ところ・総合福祉センター403号  
受講料・無料

#### ●内臓脂肪ためない! たまらない! すっきり食生活

内 容・講話「内臓脂肪をためない食事」  
・調理実習

と き・9月3日(金) 10時～13時  
ところ・総合福祉センター3階調理教室  
受講料・500円(食材費)

#### 【共通事項】

対 象・市内に住む40歳未満の方

定 員・各30人(申込順)

申込開始・8月10日(火)

※2歳以上の保育あり(定員10人)

**申込先・詳細** 健康指導課 ☎(24)0364

### ホームヘルパー養成研修 2級課程

対 象・市内に住む方で、全日程の受講が可能なる方

と き・9月1日～10月末(予定)

ところ・在宅福祉総合センター「新富ほっとす」ほか

受講料・40,000円(申込時納入)

定 員・30人(抽選)

申込方法・8月16日(月)9時30分までに新富ほっとす2階研修室に集合

※運転免許証など住所を確認できるものと、3級課程修了者は修了証明書を持参。

**詳細** 福祉サービス公社 ☎(42)3133

### パソコン点訳夜間講座

内 容・点字の読み書きの基礎

対 象・20歳以上で、点訳ボランティアの活動を希望する方

と き・9月2日(木)～

毎週木曜日 18時30分～20時

ところ・総合福祉センター306号  
受講料・2,000円

定 員・10人(申込順)

申込方法・住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入して、はがきかFAXで申し込み

申込期限・8月25日(水)

**申込先・詳細** 〒066-0042 東雲町2-34 総合福祉センター2階点字図書室内 点訳絵本の会 ☎・FAX(27)3921

### ちとせっこ子育て塾

#### ①産後ママストレッチ Part 2

内 容・産後のストレスを解消するリラクゼーションと運動

対 象・産後12か月までの方

と き・8月23日(月) 10時～11時

申込日・8月16、17日

#### ②子育て講座「親の心、子の心」

内 容・臨床心理士による親子の心のふれあいなどのおはなし

対 象・就学前までの乳幼児の保護者

と き・9月3日(金) 10時～11時

申込日・8月24、25日

#### ③マタニティビクス Part 2

内 容・妊娠中の方の有酸素運動

対 象・妊娠16週～37週の方

と き・9月13日(月) 10時～11時

申込日・8月30、31日

#### ④こどもごはんクラブ

内 容・栄養バランスのとれたメニューづくり

対 象・1歳半～就学前の幼児の保護者

と き・9月22日(水) 10時～12時

申込日・9月6、7日

#### ⑤ちとせっこ支援ボランティア

内 容・簡単な布遊具づくり

対 象・15歳以上の方

と き・8月27日(金) 13時～15時

※随時受付します。

#### ⑥訪問子育て相談(無料)

対 象・就学前の乳幼児の保護者

と き・12月28日(火)までの月～金曜日  
(9時～17時)

#### 【共通事項】

ところ①②③⑤ちとせっこ子どもセンター  
④総合福祉センター3階調理教室

定 員①②④20人(抽選)③15人(抽選)

受講料・無料

※①②④は保育あり(要事前予約)

**申込先・詳細** ちとせっこ子どもセンター  
☎(40)1717(9時～17時30分)

※初めての方を優先して受け付けます。

### すこやか子育て講座

内 容・子どもの絵から見る心の成長  
講 師・松谷 佳子 氏

(心理カウンセラー・セラピスト)

対 象・家庭教育に関心のある方、子育て中の母親など

と き・9月8日(水)10時～11時30分

ところ・市民文化センター3階視聴覚室

受講料・400円 定員・20人(申込順)

申込期間・8月25日～9月7日

※2歳以上の保育と2歳未満のお世話あり。

**申込先・詳細** 生涯学習課 ☎(24)0848