

情報チャンネルa

鍋奉行ふたり微妙な味加減 ヒサト



講座

冬囲いと冬季剪定の講習

庭木の冬囲いや冬季剪定の実技講習を行います。混み合いますので車での来場はご遠慮ください。

とき / 11月8日(金)午前9時30分～11時30分
ところ / 山王官公庁緑地(市役所北側入口脇広場集合)

問い合わせ 公園課☎(866)2445

二人でクック

男女ペアを対象にした料理教室です。2人で手軽においしい料理を作ってみませんか。

とき / 11月19日(火)午後6時～8時30分
ところ / 女性学習センター
定員 / 10組(申し込み多数の場合は抽選) 材料費 / 実費

申し込み 11月11日(月)まで男女共生政策室☎(866)2141

親子パソコン教室

小学生の親子が対象です。いずれも午前9時～正午、北部公民館で。各先着10組20人。受講無料。

お絵かきからインターネット入門コース = 小学1～3年生を対象に、11月9日(土)

ワープロからインターネットを楽しむコース = 小学4～6年生を対象に、11月10日(日)

申し込み 北部公民館

☎(873)4839

就業に役立つパソコン講座

現在求職中で、全日程を受講できるかたが対象。無料(テキスト代別)。

とき / 11月12日(火)から12月26日(木)までに30日間、火～金曜日は午前9時～午後4時、土曜日は午後1時～6時
ところ / 秋田テルサ
定員 / 選考と抽選で15人

申し込み 10月31日(木)、11月1日(金)に秋田テルサ☎(826)1800

西部公民館の講座

会場は西部公民館。申し込みは10月29日(火)午前9時から西部公民館☎(828)4217

手話で童謡を = 小学3年生以上が対象。11月9日(土)午前10時～正午。先着20人。参加無料

お茶会・入門編 = 11月11日(月)から12月2日(月)までの毎週月曜日に4回、午後6時30分～8時30分。先着15人。菓子代800円

市民のための健康講座

市立病院の医師による高血圧に関する講演や、質問コーナーなど。お気軽にどうぞ。参加無料。

とき / 11月9日(土)午後2時～3時30分
ところ / 市立秋田総合病院

問い合わせ 市立秋田総合病院

☎(823)4171

女性学習センターの講座

市内在住のかたが対象。学生は除きます。会場は女性学習センターです。各先着20人。申し込みは、10月28日(月)午前9時から女性学習センター☎(832)2191

これからの介護を考えま専科

介護する側、される側の立場を大切にしたい介護について考えます。

とき / 11月14日(木)・20日(水)・28日(木)の3回、午前10時～正午
受講料 / 300円

グラスリッツェン

ガラスの小物入れにダイヤモンドの針で絵を彫ります。

とき / 11月29日(木)午後1時30分～3時30分
受講料 / 2,000円

女性のための食生活講座

60歳以上の女性が対象。「楽しく作って、食べて健康!」をテーマに講話と調理実習。日常の食生活を見直し、食事作りをしてみませんか。

とき / 11月15日(金)午前10時～午後1時
ところ / 市保健センター 定

員 / 32人 受講料 / 無料

申し込み 10月29日(火)から保健所保健予防課☎(883)1175

テルサの料理教室

会場は秋田テルサ。各先着24人。受講料各1,700円。申し込みは10月29日(火)午前10時から秋田テルサ☎(826)1800

キャロットパン&ケーキ作り = 11月9日(土) 手作りキリタンポ&旬の漬け物 = 11月15日(金)

初冬の巻き寿司教室 = 11月22日(金) シェフが作る本格中華ソバ&回鍋肉! = 11月27日(水) 冬のイタリア!いなか料理 = 11月28日(木)

健康トレーニング教室

18歳以上のトレーニング初心者対象です。無理なく楽しみながら体力づくりをしましょう。

とき / 11月13日(水)から12月11日(水)までの毎週水曜日に5回、午前10時～正午
ところ / 秋田テルサ
定員 / 10人 参加料 / 2,900円

申し込み 秋田テルサ

☎(826)1800

ザ・ブーン健康講座

11～1月の受講生を募集します。アクアピクス、水泳、エアロピクスなど、楽しく健康づくりをしましょう。

とき / 月・火・水・金曜日、午前10時45分～午後3時(好きなクラス・時間を選べます) 料金 / 1日コース1,000円、フリーコース7,000円(開講期間中、何回でも受講可)

申し込み ザ・ブーン

☎(827)2301

いきいき3B体操講習会

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。参加料500円。

とき / 11月13日(水)午前10時～正午
ところ / 茨島体育館

申し込み 11月8日(金)まで秋田