講座・セミナー

手話通訳・要約筆記を希望する時は気軽に担当課へご相談ください。

ひきこもりを知るための講演会

日11月4日(水)午後1時30分～3時30分
場市役所4階大会議室
対高校生世代の本人・家族のひきこもり支援に携わる関係者、不登校・ひきこもりの当事者と家族、ひきこもり支援に関心がある人
講高橋薫さん(NPO法人文化学習協同ネットワーク)
費無料
問子ども家庭支援課 TEL71・2265

一般介護予防教室

介護予防教室を下記のとおり開催します。フレイルを予防して、健康に過ごすためぜひご参加ください。
対おおむね65歳以上の市民
費無料
問高齢者介護課 TEL71・2474

■フレイル予防講座(全2回受講できる人のみ)

	内容	開催日程	時間	開催場所	定員	申込
第1回目	①健康チェック(脳年齢測定、血管年齢測定など)	12月8日(火)	13:30～15:30	豊科公民館	各20人程度(初めての人優先)	11月18日(水)までに電話で ※第1回目は希望日を選択してください
		12月17日(木)		穂高保健センター		
	②個別健康相談	12月21日(月)		三郷公民館		
第2回目	①フレイル予防講座 ②健康チェック結果返却	1月20日(水)	13:30～15:00	市役所4階大会議室	第1回参加者	

■お口いきいきアップ教室(豊科)

年齢とともに現れる口の機能低下の改善方法を含め、口の健康を学ぶ	11月11日(水)～12月16日(水)全6回	13:30～15:00	豊科公民館	10人程度(初めての人優先)	10月30日(金)までに電話で

ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会(後期)

地域の子育てを応援するファミリー・サポート・センター協力会員の養成講習会を開催します。
日▽11月20日(金)▽11月26日(木)▽12月8日(火)いずれも午前9時15分～午後3時30分
場豊科老人福祉センター別館
対受講後に協力会員として活動できる20歳以上の人
費無料
定30人(先着順)
申11月13日(金)までに左記2次元コードの応募フォームから
他▽当日無料託児を希望する人は事前にご相談ください。詳細は市HP(ホームページ)をご覧いただくか、センター(TEL71・1125)へ問い合わせください。
問子ども家庭支援課 TEL71・2077

市HP

応募フォーム

司法書士・税理士による相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

日11月18日(水)午後1時30分～4時30分
場松本商工会議所301会議室
申11月17日(火)午後4時までに県司法書士会(TEL0263・232・7492)に電話または県司法書士会予約フォーム(左記2次元コード)で
問地域づくり課 TEL71・2495

市HP

予約フォーム

経営お悩み相談室

ちょっとした悩みから、経営診断、資金繰り、起業相談まで中小企業診断士が幅広く対応します。
日11月18日(水)午前9時～午後5時
場市役所会議室303
講株式会社ストラテジー・オフィス
費無料
定個別相談枠は5人(先着順)
申11月16日(月)までに商工労政課へ電話で
問商工労政課 TEL71・2041

信大不破先生と学ぶ子どもプログラミング体験(全3回)

マイクロコンピューターIchigoJamを使ったプログラミング体験教室を開催します。
日①12月19日(土)・20日(日)・1月16日(土)午前9時半～11時半
場市役所4階会議室401
対全3回参加できる小学5年生から中学3年生と保護者
講不破泰さん(信州大学名誉教授)
費無料 定10組(抽選)
申11月20日(金)までにながの電子申請サービスで
問子ども家庭支援課 TEL71・2078

市民活動セミナー 反応が変わる!プロから学ぶチラシ制作ワークショップ(全2回)

紙媒体のデザインナーと編集者を講師に、デザインの基礎や実践的な見せ方を学びます。
日①11月7日(土)②11月21日(土)午後2時～5時
場市民活動サポートセンター
内①伝わるデザインの座学・基本ルールの解説、ワークショップ「チラシのツッコミをしてみよう!」②作成チラシ発表・講評ブラッシュアップ会、制作の実演&質疑応答
対両日参加可能な人
講(合)CLICK篠鉄平さん(デザイナー)、楢畑彩香さん(編集者)
費無料
定15人(先着順)
持自作のチラシ、気になるチラシ数点
申10月31日(土)までに(ながの電子申請サービス左記2次元コード)で
問市民活動サポートセンター TEL71・2013

旬をまるごと味わおう! 第2回親子de地産地消料理教室

安曇野産の食材を使って2種のピザとデザートを作ります。
日11月23日(月・祝)午後2時～4時
場堀金公民館調理実習棟
対市内在住の親子(大人1人に対して中学生までの子ども2人まで)
講中澤秀斗さん(五感で楽しむ創作イタリアンLa・Paico)
費1500円
定12組(抽選)
申11月9日(月)までに電話で
問農政課 TEL71・2430

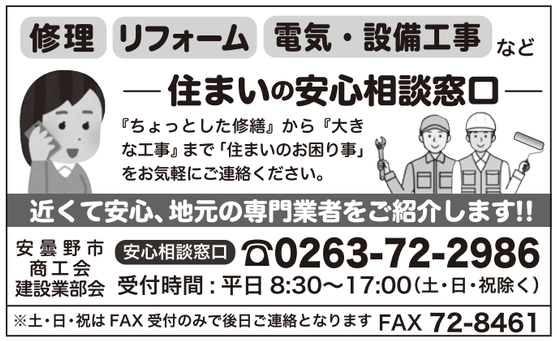
あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

■料理講座 えべやの麹を使ってみよう
日11月11日(水)午前10時～正午
費1800円
■体験講座 野沢菜漬け体験
日11月28日(土)午前10時～正午
費1800円
■共通事項
場えべや 講えべやスタッフ
定10人(先着順)
持エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
申10月27日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・6275・月曜日を除く午前10時から午後4時、キャンセルは2日前まで)
問農政課 TEL71・2427

三郷やすらぎ空間施設そば打ち体験教室

そばの打ち方のコツを伝授します。
日11月21日(土)午前9時～正午
場三郷やすらぎ空間施設
費2000円 定8人(先着順)
持エプロン、そばを持ち帰る容器、タオル3枚、キャップや手ぬぐい
申11月19日(木)までに小岩井啓一さんへ電話(TEL090・9665・8312)で
問農政課 TEL71・2427





広告欄 広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。広告掲載の申し込みは、アド・コマーシャル㈱(TEL88-5116)まで。