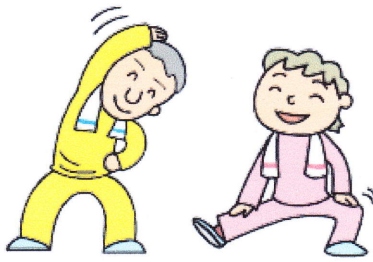


アンチエイジング2010

～いつまでも若々しくアクティブに生きる～



平成22年

10月2日(土)

受付 13:00

講座 13:30～16:00

市中央公民館

・講話「最先端科学からみた老化防止の生活とは」

講師：佐野短期大学社会福祉学科教授 藤積 元先生

・体験学習「高齢にむけての健康増進体操教室」

講師：佐野短期大学総合キャリア教育学科教授 佐々木 俊郎 先生

定員：80名

※運動できる服装で、タオルも持参し参加してください。
※手話通訳ありです。

企画運営

市民大学企画運営スタッフ

<申込・問い合わせ>

市中央公民館 TEL24-5771

FAX21-5851

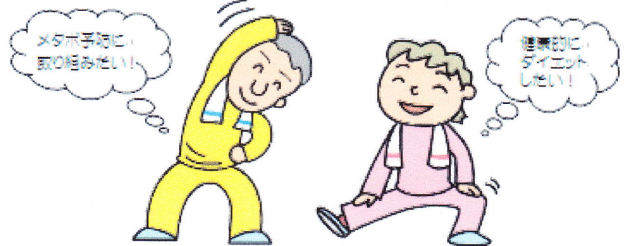
中央公民館 TEL61-1135

地区公民館 TEL86-3414

主催

市・市教育委員会

いつまでも若々しくアクティブに生きる アンチエイジング2010



平成22年

10月2日(土)

受付 13:00

講座 13:30～16:00

会場：市中央公民館

講話

「最先端科学からみた老化防止の生活とは」

講師：佐野短期大学社会福祉学科教授 藤積 元先生

体験学習

「高齢にむけての健康増進体操教室」

講師：佐野短期大学総合キャリア教育学科教授 佐々木 俊郎 先生

定員：80名

※運動できる服装で、タオルを持参し参加してください。
※手話通訳ありです。

<申し込み・問い合わせ>

市中央公民館 TEL 0283-24-5771 FAX 0283-21-5851

中央公民館 TEL 0283-61-1135

地区公民館 TEL 0283-86-3414

企画運営：佐野市民大学企画運営スタッフ 主催：佐野市・佐野市教育委員会

高槻市市民公益活動サポートセンター「たっすんカフェ」第1回開店

＝ 相 談 会 ＝

「はじめての介護」



お気軽にご相談下さい

歳でも歳をとる...そして歳がの介護を受ける...
そんな現実の中で、家族の介護をしている方がたくさんおられると思います。
介護する側の方が抱える困りごとなどを気軽に相談できる場として、たっすん
カフェ「相談会」はじめての介護を開催します。
アドバイザーとともに、同じ悩みを持つ人同士が、こいしよに考えたり、専門
部署を紹介したりします。

◆日時 11月24日(水)10時から正午

◆会場 高槻市市民公益活動サポートセンター

協働プラザ(グリーンプラザ3号館1F)



◆対 象 1 これから介護をはじめようとする方、介護で困っていることがある方
申し込み順20人

◆アドバイザー NPO法人 いさい会(配食サービス事業所)
NPO法人 高槻の高齢化社会をよくする会(高齢者の問題全般)

※同じ悩みを持つ人ごとに、グループに分かれて話し合いながらアドバイスを受けます。
たとえば、「どんな施策がいいのでしょうか?」
公的な介護制度も利用したいが、どんなものがありますか?
困った時は、たとえばどこに相談すればいいのでしょうか?

◆参加料 1 無料

◆申し込み方法 11月11日(木)午前10時から、電話か直接同プラザまで
電話:668-1101

主 催 高槻市市民公益活動サポートセンター

協働プラザ 高槻市緑屋町3-1-105



これから介護をはじめようとする方
介護で困っていることがある方 のための

相談会 はじめての介護

高槻市市民活動サポートセンター「たっすん」カフェ 第1回 開店!!

お気軽にご相談下さい 相談料無料



歳でも歳をとる...そして歳がの介護を受ける...
そんな現実の中で、家族の介護をしている方がたくさんおられると
思います。

介護する側の方が抱える困りごとなどを気軽に相談できる場とし
て、たっすんカフェ「相談会」はじめての介護を開催します。
アドバイザーとともに、同じ悩みを持つ人同士が、こい
しよに考えたり、専門部署を紹介したりします。

◆日時: 11月24日(水)10時から正午

◆会場: 高槻市市民公益活動サポートセンター
協働プラザ(グリーンプラザ3号館1F)

◆アドバイザー: NPO法人 いさい会(配食サービス事業所)
NPO法人 高槻の高齢化社会をよくする会(高齢者の問題全般)

◆対 象: これから介護をはじめようとする方、介護で困っていることがある方 20人(申し込み順)
同じ悩みを持つ人ごとに、グループに分かれて話し合いながらアドバイスを受けます。
たとえば、「どんな施策がいいのでしょうか?」「公的な介護制度も利用したいが、どんな
ものがありますか?」「困った時は、たとえばどこに相談すればいいのでしょうか?」など)

◆申し込み方法: 11月11日(木)午前10時から、電話か直接同プラザまで

主 催
申し込み先

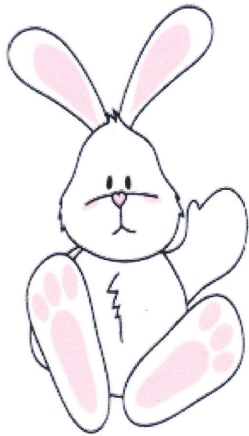
高槻市市民公益活動サポートセンター 協働プラザ

高槻市緑屋町 3-1-105 グリーンプラザ3号館 1階

電話 072- -

二年生対象

イースターパーティ!



国の春の
大きなおまつり

★イースターって何でしょう?

★ゲームして遊ぼう!

真っ白のゆで卵
一つ持って来てね!



日時: 2月15日(火曜日) 夕方6時半~8時

場所: 寺井地区公民館

対象: 寺井地区小学校2年生

参加費: 100円

申し込み: 2月8日までに担任の先生に提出

問い合わせ: 教育委員会生涯学習課 () 55-8551

★イースターパーティ申込書★

名前(ふりがなも書いて下さい!): _____ (男女) 保護者: _____
住所: 能美市 _____ 電話番号: _____
学校: _____ 小学校2年 _____ 組
2月8日(火曜日)までに担任の先生に提出してください

二年生対象

イースターパーティ!

春のおとすれをいわう□たのしいおまつり



イースターエッグを
つくって、
みんなであそぼう!!

真っ白のゆで卵を
一つ持って来てね!



日時: 2月15日(火曜日) 夕方6時半~8時

場所: 寺井地区公民館

対象: 寺井地区小学校2年生

参加費: 100円

申し込み: 2月8日までに担任の先生に提出

問い合わせ: 教育委員会生涯学習課 () 55-8551

●イースターパーティ申込書●

名前(ふりがなも書いて下さい!): _____ (男女) 保護者: _____
住所: 能美市 _____ 電話番号: _____
学校: _____ 小学校2年 _____ 組
2月8日(火曜日)までに、担任の先生に提出してください!

郡家・川西地区世代間交流促進モデル事業

川西コミセンであそぼ!

あそびのひろば・川西

川西コミセンであそびの広場を開催します。

ボールプールやおもちゃで自由あそび...

わらべうたやふれあい遊びそして絵本を楽しみませんか...

親子で楽しくあそびましょう!!

世代間交流促進モデル事業について

少子・高齢化社会の進展、生活習慣の変化や価値観の多様化などにより、地域の人間関係が希薄化し、地域の人間関係が希薄化し、地域コミュニティの基盤が弱まっています。

幅広い世代が地域活動に参加し、互いに支えあい、楽しみながら暮らしていく地域づくりをめざし、地域コミュニティの活性化と地域の課題は地域ぐるみで解決しようとする「市民が主体のまちづくり」の実現を図るため、「世代間交流促進モデル事業」を実施します。

日にち 2010年10月8日(金)

場所 川西コミュニティセンター 和室

時間 13:30~14:30

対象 未就園児の親子

★予約なし! 現地へ直接来てください!★

※例: 2011年1月14日 13:30~14:30です。

★問合せ★ NPO 法人三島子ども文化ステーション

つどいのひろば どうぞのおいす

TEL/FAX 072-

URL: <http://www.h2.dion.ne.jp/>

郡家・川西地区世代間交流促進モデル事業

ボールプール おもちゃ わらべうた ふれあい遊び 絵本

未就園児の親子のための

あそびのひろば・川西



川西コミセンであそびの広場を開催します。

ボールプールやおもちゃで自由あそび...

わらべうたやふれあい遊びそして絵本を、

楽しみませんか...

親子で楽しくあそびましょう!!

開催

日にち 2010年10月8日(金)

時間 午後1時半~2時半

場所 川西コミュニティセンター 和室

(清経寺町6-5 ☎072-777-1111)

対象 未就園児の親子

★予約なし! 現地に直接来てください!

※例: 2011年1月14日 13:30~14:30です。



お問い合わせ

NPO 法人三島子ども文化ステーション

つどいのひろば どうぞのおいす

TEL/FAX 072-

URL: <http://www.h2.dion.ne.jp/>

平成22年度

親子での参加や
おじいちゃんやおばあちゃんといっしょの参加もできます

11月
小・中学生

お寺子ども教室

お寺の文化を
体験してみよう!

お問い合わせ：生涯学習課 24-8128
参加費：無料

今日は3教室

教室番号	内容	日時・会場	協力団体・講師	定員 持ち物
①	百人一首教室 丸覚えから始め、五色百人一首を教ってゲームをしながら、楽しく日本の伝統文化である和歌の響きにふれていきます。	11月13日(土) 13:30-15:30 本光寺(本折町)	小松かるた会	40名 なし
②	民話と童謡 長〜いのり巻きづくり ・地元にはわる「むかし話」を聞き、童謡を歌います。 ・長〜い、長〜い、のり巻きづくりをします。	11月14日(日) 9:00-12:00 本覺寺(寺町)	NPO法人 「かがやき21の会」	40名 エプロン 三角巾
③	絵手紙教室 絵手紙づくりの楽しさを教えてもらい、自分で絵や文章を書いて絵手紙を作ります。 ・年賀状にも使えるよ。	11月27日(土) 10:00-11:30 願勝寺(今江町)	今江町文化協会 四條静子先生	15名 【対象：小学3年生以上 上3年生未満の場合、保護者同伴】 なし

申し込みは、うら面を見てね!



小・中学生のための

平成22年度 11月

楽しい!! お寺子ども教室

親子での参加や

おじいちゃんやおばあちゃんと

いっしょの参加もできます!!

参加費
無料

1 百人一首教室

協力団体：小松かるた会

11月13日(土) 13:30~15:30

会場：本光寺(本折町)

丸覚えから始め、五色百人一首を覚えてゲームをしながら、楽しく日本の伝統文化である和歌の響きにふれていきます。

定員：40名

2 民話と童謡

協力団体：NPO法人「かがやき21の会」

11月14日(日) 9:00~12:00

会場：本覺寺(寺町)

・地元にはわる「むかし話」を聞き、童謡を歌います。

・長〜い、長〜い、のり巻きづくりをします。

定員：40名(持ち物：エプロン三角巾)

3 絵手紙教室

講師：今江町文化協会 四條静子先生

11月27日(土) 10:00~11:30

会場：願勝寺(今江町)

絵手紙づくりの楽しさを教えてもらい、自分で絵や文章を書いて絵手紙を作ります。年賀状にも使えるよ。

定員：15名(対象：小学3年生以上3年生未満の場合、保護者同伴)

- 開催日の3日前までに、生涯学習課にFAX、電話またはメールにてお申し込みください。
- 保護者や家族と一緒に参加も大歓迎です。



お問い合わせ：生涯学習課 ☎ 24-8128

申し込みは 10月29日(金) 8:30から行います(先着順)

詳しいお申し込み方法は裏面をご覧ください。

班内回覧(公民館講座)

絵てがみ教室

ステキなハガキを、出してみませんか?

受講生募集!

【日・時】 9月 8日(水) 15日(水)
22日(水) 29日(火)
各回とも午後1時30分~午後3時30分

【対象】 町民の方どなたでも
【場所】 岩舟町中央公民館 講義室
【参加費】 無料
【講師】 山杉桂子先生
【申込み】 中央公民館(55-2500)に
お申し込みください。



班内回覧(公民館講座)

初めての

絵てがみ教室

受講生募集!!

大切な人に絵てがみを!

季節の草花や風物を葉書に描き、
こころをこめた言葉を添えて、
大切な人に出してみませんか。



【日・時】

9月 8日(水)、15日(水)、
22日(水)、29日(水)

各回とも午後1時30分~3時30分
(各自、習字用小筆、絵の具をご持参ください)



場所： 町中央公民館 講義室



講師： 山杉桂子先生



対象： 町民の方どなたでも

人気の
おすすめ
講座!!

参加費無料

お申し込み先

町中央公民館

TEL ☎ 55-2500



フランスに親しむためのフランス語入門講座

気軽に学ぶフランス語

フランスは誰もが一度は行ってみたい国。フランスの文化や習慣にもふれ、楽しみながらフランス語を身につけましょう。

「Bonjour (ボンジュール)」などの挨拶や発音といったフランス語の基礎から丁寧に指導します。全くの初心者の方も大歓迎です！

◇期間◇平成23年4月14日(木)～9月15日(木)
毎週木曜日 19:00～21:00 全20回

4月	14日、21日、28日	5月	12日、19日、26日(3日休講)
6月	2日、9日、16日、23日、30日	7月	7日、14日、21日、28日
8月	4日、11日、18日(休講)	9月	1日、8日、15日

◇会場◇大阪市立総合生涯学習センター(第6研修室(大阪駅前第2ビル5階))

◇講師◇アンドレ・アンジェイ

(同志社女子大学 フランス語・ヨーロッパ文化講師)
(関西日仏学院 フランス語・フランス文化講師)

◇受講料◇43,500円(テキスト代込)

◇対象◇どなたでも

◇定員◇20人(申込多数抽選)

◇申し込み◇往復はがきに ①氏名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号(あればFAX番号)を明記のうえ、下記までお送りください。

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500
大阪市立総合生涯学習センター(フランス語入門講座係)

◇締切◇3月21日(月)必着

*定員に達していない場合は、締切後も先着順で受け付けます！詳しくはお電話でお問合せください！
(ただし、定員の半数に満たない場合は講座の開催を中止することがあります)

主催：大阪市立総合生涯学習センター(指定管理者：大阪市教育振興公社・SPS 共同事業体)
TEL: 06-6345-5004 FAX: 06-6345-5019



今すぐ話せるフランス語を身につける!

フランスに親しむためのフランス語入門講座

楽しく学ぶフランス語

フランスは誰もが一度は行ってみたい国。フランスの文化や習慣にもふれ、楽しみながらフランス語を身につけましょう。

「Bonjour (ボンジュール)」などの挨拶や発音といったフランス語の基礎から丁寧に指導します。

全くの初心者の方も大歓迎です！



◇期間◇平成23年4月14日(木)～9月15日(木)
毎週木曜日 午後7時～9時 全20回

4月	14日、21日、28日	5月	12日、19日、26日(3日休講)
6月	2日、9日、16日、23日、30日	7月	7日、14日、21日、28日
8月	4日、11日、18日(休講)	9月	1日、8日、15日

◇会場◇大阪市立総合生涯学習センター 第6研修室
(大阪駅前第2ビル5階)

◇講師◇アンドレ・アンジェイ(関西日仏学院 フランス語・フランス文化講師、
同志社女子大学 フランス語・ヨーロッパ文化講師)

◇受講料◇43,500円(テキスト代込)(1回につき、2,000円ほどです)

◇定員◇20人(申込多数抽選)

◇申込方法◇往復はがきに ①氏名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号、

(あればFAX番号)を明記のうえ、下記までお送りください。

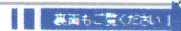
◇申込先◇〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500

大阪市立総合生涯学習センター(フランス語入門講座係)

◇締切◇3月21日(月)必着

*定員に達していない場合は、締切後も先着順で受け付けます！詳しくはお電話でお問合せください！
(ただし、定員の半数に満たない場合は講座の開催を中止することがあります)

主催：大阪市立総合生涯学習センター(指定管理者：大阪市教育振興公社・SPS 共同事業体)
TEL: 06-6345-5004 FAX: 06-6345-5019



デジカメ講習

(デジカメ写真の取込・整理
と画像編集) Windows XP 対応

～パソコン講習会案内～

- ◇開催日時◇2月19日(土)10:00～16:00(昼食時間12時～13時)
2月20日(日)10:00～16:00(昼食時間12時～13時)
- ◇場所◇〇〇区民会館
- ◇対象者◇〇〇区内在住・在職の方で下記の「受講条件」に該当する方
- ◇定員◇各コース15名(申込多数の場合は抽選)
- ◇受講料◇〇〇〇〇円
- ◇申込方法◇往復はがきに、住所、氏名、電話番号、希望日(①又は②を記入)を記入の上申し込む。又は直接来館(返信用はがき持参)して申し込む。
- ◇締切◇2月5日消印有効
- ◇問合せ◇〇〇区民会館 XXX 区 XX 番地-nn号
Tel: xxxxx-xxxxx Fax: xxxxx-xxxxx

講習内容

デジカメで撮影した写真をパソコンに取り込み、写真の整理及び画像を編集し、プリンターに印刷する一連の流れ。

- (1) デジカメと画像編集の関係
- (2) デジカメの写真やパソコンへの取込みと写真の整理
- (2) 画像編集ソフト「Microsoft Office Picture Manager」での編集
 - ① 画像サイズの変更
 - ② 画像の切り取り
 - ③ 画像の明るさやコントラストの変更等
- (3) 「JITrim」ソフトを使っての画像への文字の挿入
- (4) 編集した写真を写真の印刷用紙を使ってのプリンターへの印刷

受講条件

- *次のパソコンの基本的な操作が出来る方が対象です。
- ① マウス操作ができ、キーボードの各キーの操作に慣れた方。
 - ② 簡単な日本語文書が入力できる方。
- *持参するもの
- ① 筆記用具
 - ② 編集する写真が入ったデジカメパソコンに接続するUSB接続コード。
 - ③ 編集後の写真を保存するUSBメモリ

撮った写真を楽しく生かす!

デジカメ写真簡単編集 パソコン講習



デジカメで撮った写真を修正したり、サイズを変更したり、文字を入れたりできると、オリジナルアルバムやカレンダーを作ったり、旅行記を作成したり、グループの活動記録を彩ったりなど、いろいろな楽しみが増えて、日々の暮らしを充実したものにすることが出来ます。パソコンの基本的な操作ができる方なら誰でも受講することが出来ます。

土曜コース 2月19日(土) 午前10時～12時、午後1時～4時

日曜コース 2月20日(日) 午前10時～12時、午後1時～4時

場 所 〇〇区民会館(〇〇区〇〇町〇-〇-〇〇)

講習内容：デジカメで撮影した写真をパソコンに取り込み、写真の整理及び画像を編集しプリンターに印刷する一連の流れ。① デジカメと画像編集の関係、② デジカメの写真やパソコンへの取り込みと写真の整理、③ 画像編集ソフト「Microsoft Office Picture Manager」での編集④ 画像サイズの変更⑤ 画像の切り取り⑥ 画像の明るさやコントラストの変更等、⑦ 「JITrim」ソフトを使っての画像への文字の挿入、⑧ 編集した写真を「写真の印刷用紙」を使ってのプリンターへの印刷。

対象者 〇〇区内在住・在職の方で、下記の「受講条件」に該当する方

定員 土曜コース、日曜コース各15名(申込多数の場合は抽選)

受講料 〇〇〇〇円

申込方法 往復はがきに住所、氏名、電話番号、希望コース(土曜、または日曜)を記入の上、申し込む。又は直接来館(返信用はがき持参)して申し込む。

締切 2月5日消印有効

受講条件 次のパソコンの基本的な操作が出来る方が対象です。

- ① マウス操作ができ、キーボードの各キーの操作に慣れた方。
- ② 簡単な日本語文書が入力できる方。

お申し込み・お問い合わせ先 〇〇区民会館(〇〇区〇〇町〇-〇-〇〇)
TEL: 06-0000-0000 FAX: 06-0000-0000

公民館 講座のご案内

～平成22年度 後期～

2010年後期講座の案内をお届けします。
いろいろなことにチャレンジしてみませんか。豊田公民館では、
たくさんの方の講座や学校を推薦しました。自分にあったものや、
興味の持てるものに参加してみてください。
きっと輝いた日々になりますよ……

◇各種講座の申し込み方法◇

受付日 **平成22年9月29日(水)** ※注意:講座の申込日です。
受付時間 **午前8時30分～午後5時00分**まで

表面の申し込み用紙に必要事項を記入の上、費用を添えて、公民館へ直接お申し込みください。

注意

- ・受付の整理券は午前8時10分ごろから配布いたします。
- ・受付開始は**午前8時30分**からとし、全て受け付け順とします。
- ・電話での申し込みはできません。
- ・1人2講座(学級会)以内。ただし締め切り後、空きのある場合を除きます。
- ・定員のあるもので申し込み多数の場合は先着順とします。
- ・代理での受付は1人分だけ可とし、2人目からは並び直していただきます。
- ・講師、会場等の都合で日程が変更になる場合があります。

◇◇◇講座内容の紹介◇◇◇

デジタルカメラ入門講座

期日 10/25□11/1□11/8□11/15□11/22

曜日 月曜日□午後2:00～4:00

内容 初級講座です。基礎知識を学び、写真の楽しい世界に触れましょう。

定員 20人 費用 500円(5回分)

備考 デジタルカメラは、各自持参です。

講師 舞坂康一先生



手話入門講座

期日 11/10□11/17□11/24

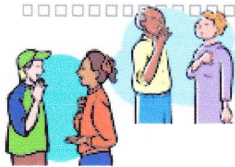
12/1□12/8□12/15

水曜日□午前10:00～12:00

内容 □手話を初めてみたい方の講座です。

定員 □20人 □費用 □500円(6回分)

講師 □松村博子先生



ゴルフ講座

期日 10/8□10/15□10/22□10/29

11/5□11/12□11/19□11/26

曜日 金曜日□午後6:30～8:00

場所 小山ゴルフフェーズクラブ(城東4-129-11)

定員 15人 費用 3,000円(8回分)

講師 今村龍一先生



◇講座申し込み用紙◇

講座名			
氏名	年齢	□□才	
住所			
電話			

講座名			
氏名	年齢	□□才	
住所			
電話			

公民館 平成22年度後期 毎日の暮らしをアクティブに楽しむための 公民館講座のご案内

明日からの暮らしを輝かしたるために、いろいろなことにチャレンジしてみませんか。
公民館では、たくさんの方の講座や学校を推薦しました。
自分にあったものや興味の持てるものに参加してみてください!!

今がチャンス

デジタルカメラ入門講座

基礎知識を学び、写真の楽しい世界に触れましょう。初級講座です。

講師: 豊田に詳しいはせがわ 舞坂康一先生

日時: 10月25日、11月1日、8日、15日、22日

曜日・時間: 月曜日、午後2時～4時

定員: 20人□費用: 500円(5回分)

備考: デジタルカメラは、各自持参です。



ゴルフ講座

本物のコースを使って、プロのレッスンを受けてみませんか?

講師: PGAインストラクター代表 今村龍一先生

日時: 10月8日、15日、22日、29日、

11月5日、12日、19日、26日

曜日・時間: 金曜日、午後6時半～8時

場所: 小山ゴルフフェーズクラブ(城東4-129-11)

定員: 15人□費用: 3,000円(8回分)



手話入門講座

手話を初めてみたい方の講座です。

講師: 手話サークル 松村博子先生

日時: 11月10日、17日、24日、12月8日、15日

曜日・時間: 水曜日、午前10時～12時

定員: 20人□費用: 500円(6回分)

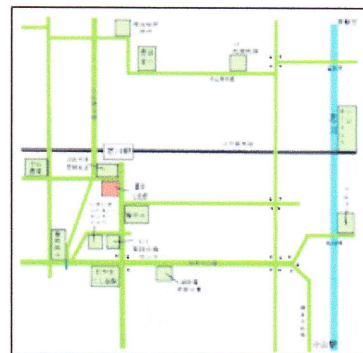


各講座の申し込み受付日時: 平成22年9月29日(水) 午前8時半～午後5時

表面の申し込み用紙に必要事項を記入の上、費用を添えて、公民館へ直接お申し込みください。
また、お申し込みにあたって、裏面の注意事項をご確認ください。

注意

- ・受付の整理券は午前8時10分ごろから配布いたします。
- ・受付開始は**午前8時30分**からとし、全て受け付け順とします。
- ・電話での申し込みはできません。
- ・1人2講座(学級会)以内。ただし締め切り後、空きのある場合を除きます。
- ・定員のあるもので申し込み多数の場合は先着順とします。
- ・代理での受付は1人分だけ可とし、2人目からは並び直していただきます。
- ・講師、会場等の都合で日程が変更になる場合があります。



公民館

◇講座申し込み用紙◇

講座名			
氏名	年齢	□□才	
住所			
電話			

講座名			
氏名	年齢	□□才	
住所			
電話			