



中央公民館 年明けスタート講座

問い合わせ 中央公民館 ☎228-2618 FAX229-5150

講座名	内 容	と き	定員	費 用
Excel基礎→実践	Excelを基礎から学び、応用にも挑戦します。	1月13日～3月24日の月曜日14時～15時30分 (全10回) ※2月24日を除く	20人	3,000円 (教材費別途必要)
茶道の世界を体験しよう ～表千家&裏千家～	日本の伝統文化である茶道の世界。その2つの流派を体験し、違いを学びます。	1月16日～3月27日の第2・4木曜日18時30分～20時(全6回) ※1月は第3・5木曜日	10人	3,800円 (材料費を含む)
PowerPoint基礎→実践	PowerPointを基礎から学び、応用にも挑戦します。	1月21日～3月25日の火曜日14時～15時30分 (全9回) ※2月4日を除く	20人	2,700円 (教材費別途必要)
チェアバレトン	イスに座って行うひざに優しいエクササイズをしましょう。	1月22日～3月26日の第2・4水曜日14時～15時(全5回)	20人	1,500円
美容と健康のための トレーニング	ストレッチと筋トレ、有酸素運動で体を整えます。	1月22日～3月26日の第2・4水曜日19時～20時30分(全6回) ※1月は第4・5水曜日	20人	1,800円

対 象 市内に在住・在勤・在学の人

申し込み 市ホームページから、または直接窓口(返信用はがき持参)、往復はがきで希望講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)を中央公民館(〒514-

0027 大門7-15 津センターパレス2

階)へ ※1通につき1人1講座有効

締め切り 12月24日(火)必着



津市出会い応援事業 買い物ついでに fall in love

未来のパートナーはイオンモール津南に…!?

問い合わせ こども政策課 ☎229-3390 FAX229-3451

イオンモール津南3階にある完全クローズ型の多目的スペース「イオンホール」で出会い応援イベントを開催します。男女別のガイダンスや緊張をほぐすミニゲームもありますので、初めての人も安心してご参加ください。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

と き 2月8日(土)

第1部(33～45歳)…10時15分～13時40分

第2部(25～35歳)…14時00分～17時25分

ところ イオンモール津南(高茶屋小森町)

対 象 市内に在住・在勤・在学、または津市に興味のある独身の人

定 員 抽選男女各10人程度

費 用 500円(飲み物とお菓子代)

申し込み 申し込みフォームから ※抽選結果は1月30日(木)にメールで連絡

締め切り 1月27日(月)



申し込み
フォーム



真冬の季節を迎えた平倉、食と神社の神聖さと森林浴を楽しむ

里山ウエルネスウォーキング

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8082 FAX272-1119

1/19 日 9:00～15:00

川上山若宮八幡神社(美杉町川上地内)

プチセミナー「森林浴と健康創り」で森林浴の効能などを学んだ後、実際に森までノルディックウォーキング。歩くことを楽しむだけでなく、森の中でエアソファーでくつろぎながら瞑想するなど、心も体もリフレッシュできる森林セラピーイベントです。

定 員 先着12人 ※最小開催人数8人

費 用 7,800円(保険料、昼食代を含む)

申し込み 申し込みフォームから、または電話で美杉総合支所地域振興課へ

申込期間 12月23日(月)～1月9日(木)



申し込み
フォーム