



音訳奉仕者養成講習会

視覚障がい者の読書環境を支援するため、音訳技術や録音図書制作を学びませんか。

コース	とき(全5回)
平日コース	4月17日、5月15日・29日 いずれも金曜日10時～12時 ※5月は13時～15時もあり
土曜日コース	4月18日、5月16日・30日 いずれも土曜日10時～12時 ※5月は13時～15時もあり

場三重県視覚障害者支援センター大研修室(桜橋二丁目) 対全講習を受講でき、パソコン操作が可能で、音訳の経験がなく、講習終了後に音訳ボランティア活動ができる人 定各25人 費880円(テキスト代)

申 申込書等を同センター(☎213-7300)へ請求し、2月20日(木)～3月25日(水)に提出(必着)
※申込書等は同センターホームページからもダウンロード可

今身に付けたい

小学生のための「生活力」講座

日 3月21日(土)①10時～12時 ②13時～15時 場 フレンテみえ1階生活工房(県総合文化センター内) 内 豚丼作り、衣類の整

理など 対小学生 定各20人 費600円
申 2月23日(日・祝)から津友の会担当(☎090-5623-0176)へ

世界自閉症啓発デー プレイベント

日 3月8日(日)13時～15時(受け付けは12時30分～) 場 三重病院(大里窪田町) 内 門眞一郎さん(児童精神科医)による講演「『自閉症支援のこれから』～自立社会参加を目指して～三重の皆さんに伝えたいこと」 定100人 費500円(資料代)

申 前日までにEメールでLight It Up Blueみえ実行委員会(yukihito0522@yahoo.co.jp)へ
問 同実行委員会担当(☎080-2621-8322)

子育てママの「ホッと」ひろば

子育て中の母親がゆっくりお茶を飲みながら、日頃思っていることをなんでも話せる集まりです。臨床心理士がサポートします。

日 3月10日(火)10時～12時 場 高田短期大学(一身田豊野) 対小学生の子どもを持つ母親 ※託児はありません。 定先10

人 費500円(軽食代を含む)
申 2月25日(火)から同短期大学総務課(☎232-2310)へ ※土・日曜日を除く

津市シルバー人材センター入会説明会

日 ①3月11日 ②3月18日いずれも水曜日13時～15時 場 ①同センター作業室(三重町津興) ②同センター久居事務所(久居新町) 対市内に在住の60歳以上で臨時・短期・簡易な仕事を探している人
申 同センター(☎224-4123)へ

健康

がん患者とサポーターのおしゃべりパーティー

ヨガインストラクターによる軽い体操で心と体をリラックスさせ気軽におしゃべりしませんか。入退室自由です。

日 2月29日(土)13時～16時(受け付けは12時30分～) 場 アスト津4階会議室1 対がん患者とその家族、医療関係者
問 三重県がん相談支援センター(☎223-1616)

スポーツ通信

対市内に在住・在勤・在学の人
申津市スポーツ協会にある申込用紙

津市民スポーツ教室

種目	とき	ところ	対象	定員	申し込み
ラグビーフットボール	3月8日(日)10:00～12:00	海浜公園内陸上競技場	4歳～中学生	50人	当日受け付け

健康づくり運動教室

種目	とき	ところ	定員(抽選)	申込期間	費用
ストレッチとスローエアロ(前期)	4月6日～7月6日の毎週月曜日10:45～11:45(全10回) ※5月4日・11日、6月8日・22日を除く	三重武道館柔剣道場	50人	2月17日(月)～3月6日(金)	6,000円
やさしいエアロビック&ピラティス(前期)	4月8日～7月8日の毎週水曜日10:00～11:15(全12回) ※4月29日、5月6日を除く	三重武道館柔剣道場	各50人	2月17日(月)～3月6日(金)	各8,000円
正しいストレッチとヨガ(前期)	4月6日～6月29日の毎週月曜日13:15～14:30(全12回) ※5月4日を除く				
シェイプアップアクア(春)	4月8日～6月24日の毎週水曜日19:00～20:00(全10回) ※4月29日、5月6日を除く	サオリーナ屋内プール	30人	2月17日(月)～3月6日(金)	6,000円
大人のためのバレトン(前期)	4月8日～9月16日の毎週水曜日20:15～21:15(全20回) ※4月29日、5月6日、8月19日・26日を除く	サオリーナフィットネススタジオ	30人	2月17日(月)～3月6日(金)	1万2,000円

に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで同協会(〒514-0056 北河路町19-1 メッセウイング・みえ1階、FAX273-5588)へ

※費用など詳しくは、同協会にお問い合わせいただくか、同協会ホームページをご覧ください。
問 同協会(☎273-5522)