

スキルアップ！ひとり親家庭のためのパソコン入門講習(初心者対象)

コース	とき(祝・休日は休講)
平日昼(全5回)	4月8日～5月20日の火曜日10時～15時
平日夜(全10回)	4月8日～5月20日の火・金曜日18時30分～20時30分

場県母子・父子福祉センター(桜橋二丁目) 内パソコンの基本操作、文字入力、フォルダ管理、インターネット、Word・Excelの基礎



対県内に在住のひとり親家庭の親やその子ども(独身の30歳まで)、寡婦、離婚前の人 定先各10人 費テキスト代(1,078円) 申3月17日(月)～28日(金)に同センターホームページから、または申込用紙を直接窓口、ファクス、Eメールで同センター(FAX228-6301、Eメールboshikafu@za.ztv.ne.jp)へ 問同センター(TEL228-6298)

太極拳初級講習会(無料体験可)

コース、とき	ところ	費用
半年コース 4月～9月の毎週木曜日19時～21時	橋南市民センター、橋南会館	1万1,000円
1年コース 4月～来年3月の第1・3土曜日10時～12時		
河芸教室(1年コース) 4月～来年3月の月曜日10時30分～12時(月2回)	河芸体育館	9,000円

申3月31日(月)までに電話またはファクス、Eメールで日中友好協

会三重県連合会荒川(TEL090-9126-9244、FAX226-7086、Eメールtsu-taikyoku@mie-eiga.co.jp)へ



武道教室(4月～9月)

種目	費用
柔道・剣道・空手道・太極拳・弓道・なぎなた(各40回程度)	1万5,300円
空手道・居合道・太極拳・合気道(各20回程度)	1万1,300円

場NHW三重武道館(三重武道館) 対小学生以上(合気道は小学4年生以上、居合道は小学5年生以上、弓道は中学生以上) 申3月1日(土)～31日(月)に申込用紙を直接窓口へ 問三重県武道振興会事務局(TEL229-2100)

第15期ふれあいカレッジ

新しい仲間と出会い、楽しく学び、超高齢社会でのいきいきライフを目指しましょう。



日5月～10月の主に火曜日9時40分～16時(全16回32科目) 場県総合文化センター 内異常気象しんききょうが起きる理由、健康ツボと鍼灸しんききょうなど 対市内に在住の55歳～75歳で社会活動への参加に意欲のある人 定40人 費5,000円 申4月15日(火)までに電話またはファクス、Eメールで、ふれあい長寿津事務局山本(TEL080-2638-4634、FAX261-1919、Eメールd6pbjryy@ztv.ne.jp)へ

親子茶道教室(全10回)

茶道を通して日本の伝統文化を学び、親子で楽しく稽古をしましょう。

日5月～来年1月の第2土曜日13時30分～15時 場河芸公民館1階大広間 対小学生～中学生と保護者 ※子どものみの参加も可 定10人 費5,000円(水屋代) 申3月8日(土)～4月20日(日)に郵送または電話、ファクス、Eメールで、河芸茶道サークル阪(TEL090-4217-3211、FAX245-3846、Eメールsousin2018@gmail.com)へ

健康

認知症の人と家族の会 津地区つどい

認知症の人や家族介護者、専門職等が集まり、介護の悩み解決に向けて意見や情報を交換します。 日3月8日(土)10時～12時 場新町会館研修室1 対認知症の人や家族介護者 定30人 申同会三重県支部河戸(TEL090-2276-7765)へ

無料相談

カウンセラー相談(面談・電話)

とき(毎月)	内容
毎週火曜日13時～18時 ※第5火曜日を除く	夫婦・親子の関係、生き方の問題など
第3金曜日17時～19時	

※祝・休日、年末年始を除く

対市内に在住の人 申男女共同参画室(TEL229-3103)へ

スポーツ通信

対市内に在住・在勤・在学の人 申申込用紙を津市スポーツ協会

津市民スポーツ教室

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
みんなで楽しくかたんエアロ	4月9日～8月13日の水曜日10:00～11:15(全8回)	NHW三重武道館(三重武道館) 柔剣道場	16歳以上	各45人	3月10日(月)～31日(月)
ZUMBA	4月14日～9月29日の月曜日20:15～21:15(全12回)				

(メッセージングNHW(メッセージング・みえ)1階)へ ※申込用紙は同協会ホームページからもダウンロード可。申し込み方法など

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(TEL273-5522)