

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

初心者向けスマホ・タブレット活用講座

- 日時 11月4日(金)、11日(金)、18日(金) 全3回 ○午前の部…午前10時～11時30分 ○午後の部…午後2時～3時30分 ※各部同じ内容です。
 - 会場 市公民館講義室(2階)
 - 対象 市内在住、在勤、在学で、スマートフォンまたはタブレットを持っている人
 - 定員 各部10人 ※定員以上の申し込みがあった場合は抽選。
 - 参加料 1,200円(テキスト代)
 - 申し込み 10月5日(水)～14日(金)に、電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
 - その他 ○スマートフォンまたはタブレットは、カメラ付きでWi-Fiがない場所でもインターネットに接続できるものを用意してください。 ○メールアドレスを用意してください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



▲電子申請

スポーツ

市民卓球教室

- 日時 10月22日(土)、29日(土)、11月5日(土)、26日(土)、12月10日(土)、17日(土) 全6回
 - 時間 午後6時30分～8時30分
 - 会場 市武道館
 - 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
 - 参加料 1,000円(保険料など)
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎080-3476-9027、FAX 52-7895

親子でenjoyサイエンス講座 振り子の動きはどうなる!

- 日程 11月12日(土)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 豊田公民館講堂
 - 対象 市内小学生とその保護者
 - 定員 8組(先着順)
 - 参加料 500円 ※当日集金します。
 - 申し込み 10月18日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

市地域包括支援センターに申し込む教室です。

健康音動(おんど)

●日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/7(月)	湯小路いきいき元気館	20人
11/14(月)	四賀公民館	15人
11/30(水)	カルチャーホームすわ	15人

●時間 午後1時30分～2時30分

健康柔ら体操教室

●日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/4(金)	とちの木ひろば	8人
11/8(火)	四賀公民館	15人
11/11(金)	湯小路いきいき元気館	25人
11/17(木)	大和ふれあい広場	10人
11/25(金)	すわっチャオ	10人
11/29(火)	豊田公民館	15人

●時間 午後1時～2時15分

【共通事項】

- 申し込み 10月17日(月)～21日(金)に、電話で申し込んでください。 ※いずれの教室も、各月1人1回のみ参加できます。
- (申)・(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)

第31回すわ大昔フォーラム

戸沢充則氏にゆかりのある人たちによるトークショーを行います。

- 日時 10月22日(土) 午後1時～4時
 - 会場 市博物館
 - 定員 30人(先着順)
 - 演題 生誕90年・没10年考古学者・戸沢充則を偲ぶ
 - 参加料 無料(入館料が必要です)
 - 申し込み 10月1日(土)から、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市博物館 ☎52-7080

やまびこスケートの森に申し込む教室です。

正しく歩いて認知症予防!ウォーキング講座

- 日時 10月19日(水)、26日(水) 午後1時～4時 ※いずれかの日程で、1時間30分程度。
- 会場 市体育館
- 定員 各日25人(先着順)
- 申し込み 10月4日(火)～7日(金)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

うちトレで元気アップ講座

- 日時 ○初回測定…11月4日(金)、9日(水) ○中間講座①…12月1日(木)、8日(木) ○中間講座②…令和5年1月13日(金) ○効果測定…令和5年2月22日(水)、24日(金) 午後1時～4時 ※いずれも指定の日程で、1時間30分程度。
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 定員 20人(先着順) ※初めて受講する人のみ受け付けます。
 - 申し込み 10月18日(火)、19日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) やまびこスケートの森 ☎24-5210

〈広告欄〉

私たち仲人に婚活のすべてをお任せください
1年以内の結婚を考える方の
結婚相談所

成婚実績数 3,035名
※2022年4月現在調べ

全国会員数12万人越え
※2022年3月現在調べ

『ご本人様・親御様』無料相談会実施中!

結婚相談所ステラ 〒390-0821 営業時間:10:00-18:00 定休日:火・水
【松本支店】長野県松本市筑摩1-13-20
宏栄ビル201 ☎0263-31-0855

♪ヤマハ音楽教室♪
無料レッスン見学実施中

音楽教室
2歳(火)11:00 } お問い合わせ
年少(水)10:00 } ください
年中長(火)16:10
10/4・11・18・25

個人レッスン
★ピアノ
★エレクトーン
★ドラム ★ギター
★ヴァイオリン

青春ポップス
♪歌って踊る♪
グループレッスン
★無料見学日★
10/14・28(金)10:30
茅野センター

お問い合わせは
諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
教室担当:高子 070-5571-9001
☎ 0120-970-091

(株)オグチ楽器