

働く人のメンタルヘルス 相談

職場でのストレスやメンタルヘルスの不調を抱える方などに対し、産業カウンセラーが無料でカウンセリング（面接相談または電話相談）を行います。

▼日時 7月20日(水)午後1時30分～4時30分
▼会場 県庁足利庁舎足利労政事務所 ■申込 足利労政事務所 ☎0284(41)1241

講座 運動公園 「各種スポーツ教室」

①はじめてのノルディックウォーキング
▼日時 7月23日(土)、8月27日(土)午前10時～11時30分
▼対象 高校生以上
▼定員 各回7人
▼費用 各回1080円

②ヨガストレッチ
▼日時 7月5日～8月30日(毎週火曜日・全8回)午後7時30分～8時20分
▼対象 高校生以上
▼定員 15人
▼費用 6千円

③マンツーマントレーニング
▼日時 7月～9月の間で講師と相談(全12回)※各回50分
▼対象 高校生以上
▼定員 先着6人
▼費用 3万2400円

④水中ウォーキング
▼日時 7月28日～8月25日(毎週木曜日)午前10時～11時20分、午後1時～1時20分
▼定員 各回先着20人(無料、ただしプール入場料は別途)

⑤楽しいレスリング教室
▼日時 8月5・12・19・26日、9月2・3・10日(全7日)(金曜)午後6時30分～8時(土曜)午後3時～5時
▼会場 葛生武道館
▼対象 3歳～小学6年生
▼定員 先着15人
▼費用 1千円

⑥英語であそぼう
▼日時 7月25日(月)～29日(金)午前10時～11時30分
▼会場 植野地区公民館
▼対象 小学生
▼定員 先着30人
▼費用 1千円(保険料など)

⑦立体的な紙を切り折りして立体的な生物を作ります。
▼日時 7月30日(土)午後2時～4時
▼会場 郷土博物館
▼対象 小学生以上(親子でも可)
▼講師 佐藤孝一さん
▼定員 先着20人
▼費用 100円(材料代)

⑧田沼中央公民館趣味の講座「健康長寿のためのヘルシー料理」
▼日時 7月26日、8月30日、9月27日の各火曜日(全3回)午後1時30分～3時30分
▼講師 土澤充子さん(栄養士)
▼定員 先着25人
▼費用 各回500円
▼申込 同館 ☎(61)1135

⑨子育てママのチャレンジセミナー
働くために必要なことを学ぶ、準備編です。
▼日時 7月13日(水)午前10時～正午
▼会場 パレットプラザさの

⑩脱！運動不足教室
基本的なストレッチから脂肪燃焼効果のある運動まで、健康運動指導士などが実際に運動しながらお教えします。
▼日時 8月4日(木)・9

⑪問合せ 同課 ☎(20)3049

⑫みをしてください

☎(23)8153

▼申込 同館 ☎(22)5111

▼申込 同館 ☎(22)5111

青少年おもてなしカレッジ

地域や日本文化の体験を通じて思いやりの心、地域を愛する心、おもてなしの心を身につけます。

※小・中学生を対象に各回先着20人(無料)で開催します

■申込

☎3109

① 浴衣を自分で着てみよう

▼日時 7月31日(日)午前10時～正午

▼会場 城北地区公民館

② 秀郷まつり！浴衣姿でおもてなし

さの秀郷まつりの会場で、来てくれた方をおもてなししましょう。

▼日時 8月7日(日)

▼会場 佐野駅周辺

※詳細はお問い合わせください

みかもクリーンセンターのエコ講座

みかもクリーンセンターで開催します。夏休みの工作にぜひ親子でご参加ください。申込は、クリーン推進課

☎8153

●廃食用油から石けん・石け

んアート

▼日時・内容 ①7月20日(水)

石けん作り、②8月17日(水)石けん作り・石けんアート「フラワーソープ」、③9月14日(水)石けん作り

各回午前9時30分～正午

▼定員 各回10人

▼費用 ②のみ材料費300円

①③は無料

●エコキヤンドルづくり講習会

▼日時 ①7月30日(土)、②8月20日(土)各回午前9時30分～正午

▼定員 各回先着24人(無料)

●第8回バクテリアdeキエー

口製作ワークショップ

土を利用して生ごみを分解・消滅させる生ごみ処理器の製作と利用方法の説明を行います。

▼日時 7月23日(土)午後1時30分～

▼定員 先着10人

▼費用 3千円(材料代)

●エコ・クッキング

「旬」の食材を無駄なく使

い環境にやさしい生活を提案します。

▼日時 ①7月29日(金)、②8月26日(金)、③9月23日(金)

各回午前10時～午後0時30分

▼講師 東京ガス(株)エコ・

クッキングナビゲーター

▼定員 各回先着16人

▼費用 各回1千円

佐野市中央公民館

●「田中正造の生涯」(全3回)

▼日時 8月17・24・31日(水)午後1時30分～3時30分

▼講師 矢島俊雄さん

▼定員 先着50人(無料)

■申込 同館 ☎5771

大伏地区市民教養講座

小学生以上の方を対象に開催します。

①・②の申込は、開催日前日までに同館 ☎8137へ

①は「つらつ元気！ラジオ体操、されどラジオ体操

▼日時 7月29日、8月5・19・26日(金)午前10時～11時30分

▼講師 岩木照予さん(全国ラジオ体操連盟認定一級指導員)

▼定員 先着50人(無料)

②認知症と認知症の人の理解

▼日時 8月10日(水)午後2時～4時

▼講師 永島徹さん

(NPO)法人風の詩代表

▼定員 先着100人(無料)

③楽しいかぎ針編みくアクリルたわしを作ろう

▼日時 8月24日(水)午後2時～4時

▼講師 ハンドメイドクラブ

▼定員 先着20人

▼費用 300円

▼申込 8月15日(月)までに、費用を添えて直接同館へ

田沼中央公民館趣味の講座「アイヌ紋様 木彫りと刺繍作り」

▼日時 7月12・19日、8月2日の各火曜日(全3回)午前9時30分～正午

▼講師 星野工さん、居壁太さん(アイヌ文化振興研究推進機構アドバイザー)

▼定員 先着25人

▼費用 1500円(材料代)

▼申込 同館 ☎1135

葛生地区公民館

市民教養講座

●読み聞かせ会「平和が好き」

「戦争を二度と繰り返してはならない」という願いを込めて、読み聞かせ会を開催し

ます。

▼日時 8月5日(金)午後1時30分～3時

▼講師 北岡豊子さん、広瀬恵子さん

▼定員 先着50人(無料)

▼申込 同館 ☎3414

常盤地区公民館

市民教養講座

●ふるさとの民話を聞こう

▼日時 8月3日(水)午後1時30分～3時

▼講師 佐野ふるさと民話の会

▼定員 先着40人(無料)

▼申込 同館 ☎3657

視覚障がい者のための点字講習会

個々の能力・経験に合わせた教材で学べ、初心者でも安心して参加できます(無料)。

▼日時 8月24日～10月26日の毎週水曜日(全10回)午後1時30～3時30分

▼会場 市民活動センターここねつと

▼対象 視覚に障がいのある方

▼申込 佐野市視覚障がい者

鳩の会・山根 ☎241551

