

# コンパル主催講座

〈申し込みはコンパル事務局へ TEL 048-422-9988〉

広報「戸田市」10月号で掲載の笹目コミュニティセンター「コンパル」で行う講座です。文化とスポーツの秋、ぜひ、気軽にご参加ください。

| 講座名                       | とき                             | ところ           | 内容  | 対象・定員  | 費用                   | 持ち物                                    | 講師                                  | 募集期間                 |
|---------------------------|--------------------------------|---------------|---|--|----------------------|--|-------------------------------------|----------------------|
| 【市民大学認定講座】<br>家族に伝えておきたい話 | 10/27(日)<br>10:00~11:30        | 1階<br>301会議室  | 元気な今だからこそ、家族に伝えられることを学ぶ                       | 市内在住・在勤者、<br>15人                               | 無料                   | 筆記用具                                   | 社会福祉士<br>ナカムラ マユ<br>中村 真由美さん        | 10/2(水)~<br>10/21(月) |
| ハロウィンかぼちゃの<br>ランタン作り      | 10/27(日)<br>13:30~15:30        | 2階<br>アトリエ    | 手作りの「かぼちゃのランタン」でハロウィンを楽しむ                     | 市内在住の児童・生徒<br>(刃物使用のため<br>2年生以下は保護者<br>同伴)、12人 | 1,000円               | 持ち帰り用袋、タオル、飲み物、普段使用の刃物(講座でも用意します。)     | 当協議会青少年部会の皆さん                       | 10/3(木)~<br>10/21(月) |
| 健康運動講座                    | 11/7, 14, 21(木)<br>10:00~11:00 | 3階<br>音楽室     | 心と身体を活性化するための楽しいトレーニング                        | 市内在住・在勤者、<br>20人                               | 500円                 | 運動しやすい服装と靴、タオル、飲み物                     | 健康運動指導士<br>フノウ マサヤ<br>布能 雅也さん       | 10/4(金)~<br>11/2(土)  |
| やさしいヨーガ体験講座               | 11/8(金)<br>10:00~12:00         | 2階<br>和室      | 呼吸法を学んでココロとカラダをよみがえらせる                        | 市内在住・在勤者、<br>15人                               | 200円                 | 運動のできる服装、ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物           | 日本ヨーガ禅道友会教師<br>モイナ ミチコ<br>三井名 美知子さん | 10/2(水)~<br>11/3(日)  |
| 冬に備えストレッチ&<br>エクササイズで腰痛予防 | 11/10(日)<br>14:00~15:30        | 1階<br>多目的ホール  | 寒くなると足腰の不調が目立つ時期。骨盤、股関節周りを整えて関節や筋肉の強張りセルフケアする | 市内在住・在勤者、<br>30人                               | 300円                 | 運動のできる服装、シューズ、ヨガマットかバスタオル、タオル、筆記用具、飲み物 | ボディデザイナー<br>アベキ キヨウコ<br>青木 恭子さん     | 10/3(木)~<br>11/5(火)  |
| 秋の生花で素敵な<br>アレンジメント       | 11/14(木)<br>13:30~15:00        | 2階<br>アトリエ    | 生花を使っのフラワーアレンジメントを作る                          | 市内在住・在勤者、<br>12人                               | 3,000円<br>(生花等材料費含む) | 筆記用具、持ち帰り用袋、ハサミ(持っている人)                | インシ ソウジ<br>石井崇信さん                   | 10/3(木)~<br>11/9(土)  |
| パソコン何でも相談<br>(登録会員限定)     | 毎週木曜日、<br>14:00~17:00          | 1階<br>パソコンルーム | パソコン・スマートフォン・タブレットの操作などに関する相談                 | 市内在住・在勤者で<br>会員登録をした者                          | 500円<br>(会員登録費)      | ※詳しくはお問い合わせください                        |                                     |                      |

| パソコン講習会 コース名 | とき                              | ところ           | 内容                   | 対象・定員           | 費用               | 持ち物  | 募集期間   |
|--------------|---------------------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------------|------|--|
| Excel基礎コース   | 11/6・13・20(水)<br>14:00~16:00    | 1階<br>パソコンルーム | (住所録作成、簡単な関数を使った表計算) | 市内在住・在勤者<br>各7人 | 各コースとも<br>3,000円 | 筆記用具 | 10/5(土)~25(金)<br>※申込み順、電話可。<br>希望者が2名以下のコースは中止 |
| Excel中級コース   | 11/13・14・15(水木金)<br>10:00~12:00 |               | 基礎的な関数が操作できる人向けの講座   |                 |                  |      |  |

※各講座とも開催最少人数に達しない場合は中止します。定員に満たない場合は市内在住・在勤・在学以外の方も参加できます。  
※費用が必要な講座は募集期間中にお支払いください。また、期日後の返金は致しかねます。

笹目コミュニティセンター「コンパル」 所在地：戸田市笹目3-12-1