

催し

パソコン講習会

パソコンにまったく触れたことのない方のために、パソコンの基礎的な操作方法を習得し、インタ...

インターネットや電子メールを楽しんでいただくための講習です。左表の日程で行います。

町田市パソコン講習会日程表。講習番号、期日、曜日、時間帯、時間などの詳細が記載されている。

申し込み 左上表の講習会一覧から希望のコースを選び、往復ハガキ(1人1枚)に講座番号(第2希望まで)・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月10日までに(必着)に町田市シルバー人材センター(〒194-0022、森野1-1-15、わくわくプラザ町田内、☎723-2147)へ。

大地沢青少年センター 陶芸工房

手びねりやろくろを使って好きな作品を作ります。対象 小学4年生以上で陶芸の経験があり、全回出席できる方

スポーツ

【ふりがな】・年齢(講座の内容、進行に必要。記入は任意)・電話番号を明記して、9月11日まで(必着)に国際版画美術館普及係(〒194-0013、原町田4-28-1、☎726-2889)へ。

ベテラン

【創作講座・リトグラフ】リトグラフは微妙な濃淡まで表現し、用いる画材でクレヨン風にも水彩風にも描いて刷ることができるといわれています。

ソフトテニス大会

直接会場へおいで下さい。資格 市内在住、在勤、在学の1人でも参加できます。

アーチェリー大会

直接会場へおいで下さい。資格 市内在住、在勤、在学の16歳以上の方

フイールド

【初心者歩き方講習会】日時 9月6日(土)午前9時～11時



消費生活センターから

【砂糖は有害か?】砂糖は、安全で有用なエネルギー源です。特に脳の活性化養源として重要です。

【果物を食べると太る?】果物に多く含まれる果糖は中性脂肪の合成に使われるのでブドウ糖よりも脂肪に変わりにやすい性質を持っています。

甘い誘惑にご用心

あなたは気づかぬ間に糖分の多い食品を口に運んでいませんか?甘いものは多くの人が好む味ですが、糖分の摂り過ぎは生活習慣病の素地を作ります。

【加工食品の糖分に気を付けて】加工食品の利用が増えていますが、多くの人の口に合うように作られているため、糖分も多く含まれています。

市販加工食品の糖分表。品目、1食分の糖分量、最近の果物・野菜の糖分表。品目、1食分(可食部)の糖分量(砂糖換算)。

【木版画一日教室】簡単な下絵をお持ちいただき、単色の木版画を制作します。用具の貸し出しもありません。

【市民ウォーキング大会】直接集会所へおいで下さい。資格 市内在住、在勤、在学の小学生以上の方及び会員

【初級者の歩き方講習会】日時 9月6日(土)午前9時～11時

【誰でもできる健康体操教室】日時 10月2日(金)30日の毎週木曜日(全5回)午前10時～11時

【中高齢者体操(楽しく・汗かき・体力づくり)教室】日時 10月1日(日)29日の毎週水曜日(全5回)午後1時15分～2時30分

大会要項及び所定の申込用紙は総合体育館にあります。詳細は大会要項をご覧ください。

あなたも参加しませんか 町田市民体育祭

町田市民体育祭の種目表。種目、期日、内容(資格・種目)、会場、費用、申し込みの情報が記載されている。

大会要項及び所定の申込用紙は総合体育館にあります。詳細は大会要項をご覧ください。