

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、費用、対象、会場、申し込み方法などを記載。

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。

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

国際版画美術館

【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。

スポーツ

【初心者歩き方講習会】日時 9月21日(日)午前9時集合 9月26日(金)午前10時から総合体育館第1会議室で代表者会議を行います。

スポーツ教室

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



消費生活センターから

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。

【砂糖は有害か?】砂糖は、安全で有用なエネルギー源です。特に脳の活性化栄養源として重要です。砂糖の99%は蔗糖で、ブドウ糖と果糖が結合したものです。

市販加工食品の糖分表、最近の果物・野菜の糖分表。品名、1食分の糖分量、砂糖換算量などを記載。

【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。

【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

【バレーボール大会】資格 市内在住の既婚の家庭婦人で構成されたチーム(監督、コーチ、マネージャー各1人、選手15人以上)

あなたも参加しませんか 町田市民体育祭表。種目、期日、内容(資格・種目)、会場、費用、申し込みを記載。

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。