

講座・教室のご案内

絵手紙教室

手書きの手紙には電子メールにない良さがあります。手紙を書く楽しみ、送る楽しみを学びませんか？

■とき／12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、平成26年1月16日(木)、23日(木)、30日(木)

13:30~15:00

■ところ／スポーツセンター

■講師／土居福美

■対象／18歳以上の方

■定員／15名程度

■受講料・材料費／2,700円(6回分)

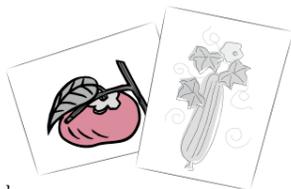
■準備物／描きたいモチーフ、ポケットティッシュ

*2回目以降の準備物は初回に説明

■申込方法／電話で教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

*応募者多数の場合は抽選し、結果をハガキでお知らせします。

■申込締切／11月28日(木)



※申込先・お問い合わせは
スポーツセンター
(☎865-8015)まで

情報スキルアップ講座

—高知高専・南国市連携事業—

インターネットを快適に使いこなすための情報スキルアップ講座です。インターネットを最大限に活用する方法や、iPadなどの新しい情報端末の紹介、セキュリティーのポイントについて講習を行います。初心者も大歓迎です。

■とき／12月7日(土) 14:00~17:00

■ところ／高知高専情報処理センター

■主な内容

▶役立つホームページ活用法

▶iPadの活用方法

▶迷惑メール対策

▶コンピュータウイルス対策

■対象／一般社会人

*インターネットを使われている方

■定員／20名

■受講料／無料

■申込方法／<http://www.kochi-ct.ac.jp/koza/201312/>からオンライン申し込みをお願いします。



※お問い合わせは
高知高専総務課企画係
(☎864-5643)まで

メタボ予防運動教室

おなかの周りや体重が気になる方、メタボリックシンドローム予防と健康増進のために運動をはじめませんか。健康でかっこいいカラダ作りを目指しましょう。

1回のみ参加も大歓迎です。友人や家族と一緒に是非ご参加ください。

■とき／11月12日(火)、26日(火)、12月10日(火)、17日(火)、平成26年1月7日(火)、28日(火)、2月4日(火)、18日(火)、3月4日(火)、18日(火)

13:30~15:00

*受付・血圧測定は、13:30~、運動は13:45~

■ところ／スポーツセンター1階サブアリーナ

■内容／基礎代謝をアップする筋力トレーニング、自宅でするお手軽運動、ウォーキング指導など

■持参物／運動靴、バスタオル(床に敷くマットなど)、飲み物、健康手帳(お持ちでない方には当日発行)

*運動しやすく、脱着で温度調整がしやすい服装でお越しください。

■申込／不要

■参加費／無料



※お問い合わせは
スポーツセンター
(☎865-8015)まで

開催日変更

当初、1月21日(火)が開催日となっていたが、1月28日(火)に変更となりました。ご注意ください。

第18回 土佐日記 つらゆき時代まつり



菊人形展

6年ぶりに復活した菊人形で土佐日記の2景を再現

■とき／11月3日(日)~10日(日)
午前9時~午後8時

■ところ

南国市商工会館東隣駐車場

スター☆ファンタジー

キャンドルによる幻想的な光の芸術

■とき／11月3日(日)
夕方~午後8時

■ところ

南国市商工会館東隣駐車場

時代行列

紀貫之や紫式部など平安朝行列の練り歩き

■とき・ところ／11月10日(日)
▼国府会場／午前9時20分~10時20分ごろ



■その他
ステージイベントや飲食コーナー

※お問い合わせは
南国市商工会
(☎864-3073)まで

実践型地域雇用創造事業 ~無料講座のご案内~

南国市地域雇用創出推進協議会では、ビジネススキル向上、経営強化、6次産業推進などに関するセミナーを開催しています。

意外とあるぞ！県内市場！！ 食品販路拡大の市場と手法

■とき／11月9日(土) 15:00~17:30

■ところ／グレース浜すし

■講師／小松一之(こうち企業支援センター理事、株式会社ModelVillage 代表取締役)

■受講料／無料

■定員／30名



詳しい内容やその他の講座については、協議会ホームページ(<http://www.project-7n59.jp/>)をご覧ください。

※申込先・お問い合わせは、南国市地域雇用創出推進協議会事務局
(☎856-6080、☎856-6081)まで

はじめての ソーシャルメディア・ ビジネス活用入門

■とき

▶何を投稿したらいいの?を解決しよう。

11月16日(土) 13:30~16:30

▶ハートがキュンとなる写真を撮ろう!

11月30日(土) 13:30~16:30

■ところ／グレース浜すし

■講師／宮松利博(株式会社ISSUN代表取締役)

■受講料／無料

■定員／各回30名

