

たかやま市民カレッジ 「プラたかやま～飛驒高山今昔まち歩き～」

申込 生涯学習課
問合せ ☎35-3155 FAX35-3414

昔の地図や写真を片手に高山のまちを歩きます。市図書館「煥章館」に集合し、簡単な説明を聞いていただいた後、中心市街地をめぐる。街角で見つけることができる昔の名残りや講師の話から、街の歴史やエピソードをまち歩きで学びましょう。

期日 10月23日(土)
時間 午後1時30分～3時30分
場所 市図書館「煥章館」～中心市街地
定員 20人(超えた場合は抽選)
参加料 無料
申込方法 10月14日(木)までに **TEL**・**FAX**・**HP**

栄養教室(食生活改善推進員養成講座)

申込 健康推進課
問合せ ☎35-3160

生活習慣病予防のための食生活改善活動をお手伝いいただくボランティアの養成講座です。

対象 教室修了後ボランティア活動が実践できる市内在住の18歳～64歳までの方で、教室に20時間以上出席できる方
期日 10月19日～12月14日の毎週火曜日(ただし10/25、11/22、11/29は月曜日)
時間 午前9時30分～午後2時
場所 市保健センター(花岡町2)
定員 20人(超えた場合は抽選)
参加料 調理実習材料代(1回あたり500円程度)
申込方法 10月12日(火)までに **TEL**・**HP**

川上岳登山

申込 一之宮支所地域振興課
問合せ ☎53-2211 FAX53-2948

標高1,626mの川上岳を登山します。コースには樹齢2000年の大イチイの見学も含まれます。

期日 10月24日(日)
時間 午前8時～午後3時30分
集合場所 一之宮支所(登山口までバス送迎)
定員 60人(超えた場合は抽選)
参加料 大人1,000円、中学生以下500円
申込方法 一之宮支所またはスポーツ振興課にある指定用紙に記入の上、10月19日(火)までに窓口・**FAX**

公民館講座「飛驒の匠～彫刻編～」

申込 生涯学習課
問合せ ☎35-3155 FAX35-3414

郷土の歴史や文化の学習機会を提供し、理解と関心を深めます。

対象 市内在住、在勤、通学の方
期日 ①11月5日(金)、②11月12日(金)、③11月19日(金)
時間 午後7時30分～9時
場所 市民文化会館(昭和町1)
定員 各回40人(超えた場合は抽選)託児は各回5人まで
参加料 無料
申込方法 10月25日(月)までに **TEL**・**FAX**・**HP**

体験遊覧飛行

申込 社飛驒エアパーク協会事務局
問合せ ☎78-2500

グライダーおよび曳航機の遊覧飛行により、上空から飛驒高山の美しく雄大な景色を満喫します。

対象 小学3年生以上
期日 10月9日(土)・10日(日)
時間 午前10時～午後4時(雨天中止)
場所 飛驒エアパーク(丹生川町)
定員 2日間で70人(事前50人・当日20人)(先着順)
参加料 2,000円(保険料など)
申込方法 10月1日(金)より **TEL**

市民駅伝大会

申込 財高山市体育協会
問合せ ☎34-3333

対象 市内に在住、在勤、または就学(小・中学校)している方
期日 10月24日(日)
時間 午前8時～午後1時
場所 宮小学校グラウンド(一之宮町)
定員 1チーム5人以上(5区間)
参加料 小・中学生1チーム1,000円 一般チーム2,000円
申込方法 10月12日(火)までに飛驒高山ビッグアリーナ窓口へ、参加料を添えて申し込む。

IT講座

申込 生涯学習課
問合せ ☎35-3155 FAX35-3414

パソコンの電源を入れるところからスタートする講座や話題のTwitterに関する講座など、レベルに合わせて学んでいただけます。

第1期 4コース

基本の“き”から学ぶパソコン	11/1～12/13の毎月曜日 10:00～12:00 全7回
はじめてのパソコン Wordを使ってみよう	11/5～12/17の毎金曜日 10:00～12:00 全7回
パソコン初心者のためのちらしづくり	11/1～12/20の毎月曜日 13:30～15:30 全8回
仕事に役立つパソコン	11/5～12/24の毎金曜日 13:30～15:30 全8回

対象 16歳以上の市内在住、在勤、通学の方

定員 20人
参加料 無料(テキスト代は別途)
申込方法 10月15日(金)までに **TEL**・**FAX**・**HP**

月に1度のためになる話

問合せ 教育研究所
☎53-2368

テーマ 「ストレスとうつ」
～あなたのストレスたまっていませんか?～
話し手 安藤寿博さん(須田病院精神科医)
期間 10月6日(水)
時間 午後7時～8時30分
場所 教育研究所(一之宮町)
定員 70人(先着順)
参加料 無料
申込方法 **TEL**

ピラティス講座

申込 女性青少年会館
問合せ ☎32-0394 FAX35-2394
Mail info@takayama-home.jp

ピラティスとは胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで、体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛える運動です。
対象 市内在住・在勤の方
期日 10月29日～12月3日までの毎週金曜日(全6回)
時間 午前10時30分～11時30分
場所 女性青少年会館(花里町1)
定員 20人(超えた場合は抽選)
参加料 600円(保険料)
申込方法 10月10日(日)までに直接来館・**TEL**・**FAX**・**MAIL**(講座名・氏名・住所・電話番号を記載)