

## ⑳ ひとり親家庭応援「初心者のためのパソコン講習会」

ひとり親家庭等の就業を促進するため、パソコン初心者を対象とした講習会を開催します。

日時 平成31年2月23日(土)、3月9日(土)

時間 午前9時30分～午後3時30分

場所 クリエイトパソコン教室(水戸市北見町8-12) ※無料駐車場あり

内容 パソコンの基本操作やWord(ワード)の文字入力や図形、表の作成などを学ぶ講座です。

対象 ひとり親家庭の母、父および寡婦で2日間必ず出席できる方

定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 300円

保育 2歳以上(日常生活支援事業利用のため、事前登録が必要)

申込方法 電話にてお申し込みください。

申込期間 平成31年1月7日(月)～31日(木)

申・問 (社福)茨城県母子寡婦福祉連合会 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター

TEL 029-233-2355

## ㉑ スリムアップ教室

毎日の食事は、健康管理に大きな影響を及ぼします。食生活の改善は体重管理や血糖、コレステロールなどの血液のデータ改善にも役立ちます。

この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。ご参加お待ちしております。

日時		場所	申込期限
平成31年 1月21日(月)	午前9時30分 ～午後0時30分	保健センター(笠間市南友部1966-1)	平成31年 1月15日(火)
平成31年 1月31日(木)		笠間公民館(笠間市石井2068-1)	平成31年 1月24日(木)
平成31年 2月28日(木)		地域福祉センターいわま(笠間市下郷5139-1)	平成31年 2月21日(木)

内容 管理栄養士による講話、調理実習:野菜を使った簡単調理

対象 BMI26以上の方、特定保健指導対象の方、お腹周りの気になる方

定員 15名(先着順)

参加費 300円

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申・問 保健センター(笠間市南友部1966-1) TEL 0296-77-9145

### 「かさめ〜る」にご登録ください

「かさめ〜る」とは、メールアドレスを登録していただくことによって、市の情報を携帯電話やインターネット接続されたパソコンへメールを配信するサービスです。

内容 ・行政情報 ・災害情報 ・防災無線情報 ・観光情報 ・火災情報  
・不審者情報 ・放射線情報

料金 登録無料(通信費は各自負担)

登録方法 市ホームページからご登録ください。「かさめ〜る」で検索)

問 秘書課(内線227)



携帯電話から