

ママと赤ちゃんの ふれあい教室(オンライン講座)

中央公民館

☎228-2618 ☎229-5150

ベビーマッサージで親子の絆を深め、楽しい時間を過ごしませんか。最終回は中央公民館での対面交流を予定しています。

と き 1月9日・30日、2月6日・13日・27日いずれも木曜日10時～11時(全5回)

対 象 開講時におおむね3カ月～7カ月の赤ちゃんとも母親

定 員 抽選10組

準備物 Zoomが利用できる端末(カメラと音声機能があるもの)

申し込み 申し込みフォームから、または直接窓口(返信用はがき持参)、往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、赤ちゃんの氏名・開講時の月齢を中央公民館(〒514-0027 大門7-15 津センターパレス2階)へ ※1通につき1組有効

締め切り 12月12日(木)必着



第3回出会い・結婚に関する 個別無料相談会

こども政策課

☎229-3390 ☎229-3451

三重県が設置する「みえ出逢い

サポートセンター」の相談員が悩みや疑問に応じながら、婚活の方法などアドバイスします。ささいなことでもお気軽にご相談ください。



と き 1月18日(土)9時30分～17時30分

ところ 津リージョンプラザ3階第7会議室 ※対面またはオンライン(Zoom)

対 象 市内に在住・在勤で、これから婚活を始めたい人、婚活中の人、独身の子どもを持つ親や家族など ※従業員の結婚を応援したい企業、婚活イベントを企画したい団体なども申し込み可

定 員 16組 ※1組30分程度

申し込み 申し込みフォームから、または電話でこども政策課へ

締め切り 1月15日(水)17時



津市生活・介護支援サポーター 養成講座(全3回)

高齢福祉課

☎229-3156 ☎229-3334

高齢福祉の制度や認知症、一般救急救命法など地域で高齢者を支えるために必要な福祉・介護の知識や技術が学べる講座です。

と き 1月28日(火)、2月4日(火)・12日(水)10時～16時

ところ 市本庁舎地下1階03会議室

定 員 20人

申し込み 電話で高齢福祉課へ

締め切り 1月10日(金)



令和6年度フレイル予防講演会

保険医療助成課

☎229-3316 ☎229-5001

と き 1月31日(金)13時30分～15時

ところ 久居アルスプラザときの風ホール

内 容 糸田昌隆さん



(大阪歯科大学医療保健学部教授)による講演「お口から始まる健康長寿！～いつまでも自分の口でおいしく食べたい!!～」

定 員 300人

申し込み 申し込みフォームから、または電話、ファクスで、住所、氏名、参加人数、電話番号を保険医療助成課へ ※ファクスによる申し込みの場合はファクス番号を記載



学ぼう！スマートフォン 講座

	講座名	内 容	と き	ところ	定員 (抽選)	費 用	申込先
①	南が丘スマホ講座 ～初級編～	スマートフォンの基本的な使い方を学びます。	1月14日～28日毎週 火曜日10時～11時30分(全3回)	南が丘 会館	10人	無料	中央公民館 (〒514-0027 大門7-15 津センターパレス2階)
②	南が丘スマホ講座 ～中級編～	アプリの便利な使い方などを学びます。	2月18日～3月25日 毎週火曜日10時～11時30分(全5回)				
③	スマートフォン 入門・活用講座	スマートフォンの基本操作と、インターネットの利用方法について学びます。	1月24日～3月7日 隔週金曜日13時30分～15時(全4回)	白塚 公民館	12人	1,200円	白塚公民館 (〒514-0101 白塚町5205)

対 象 市内に在住・在勤・在学の人(①②は、おおむね60歳以上の人)

持ち物 スマートフォン

申し込み 市ホームページから、または直接窓口(返信用はがき持参)、往復はがきで希望講座

名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢を記入し、各申込先へ ※1通につき1人1講座有効

締め切り ①③12月12日(木)必着 ②1月20日(月)必着



問い合わせ 中央公民館 ☎228-2618 FAX229-5150 白塚公民館 ☎・FAX232-3043