

### 献血にご協力を

対象 16～69歳(65歳以上は、60歳以上が献血したことがある方)

日程 4月26日(金)

時間・会場 9時30分～11時45分  
Ⅱ(株)土屋ホーム(大曲工業団地)

▼12時15分～13時15分Ⅱ(株)道新総合印刷(大曲工業団地) ▼15時15分～16時30分Ⅱ北海道リハビリ(西の里)

\*献血の事前予約ができません。詳しくは、北海道赤十字血液センター献血推進課(☎613-8335・平日の9時～17時)に問い合わせてください。

問合せ 健康推進課(内線1205)



### 催し

#### 夢プラザ・悠遊学園

〈茶道講座〉

対象 20歳以上

日時 4月9日(火)・23日(火) 10時～12時

講師 裏千家大柴社中 廣橋宗令さん

参加料 各回800円(お菓子代を含む)

〈IT講座〉

対象 パソコンの基本操作ができる方



日時 4月12日(金)・26日(金) 9時30分～12時30分

講師 NPO法人北広島ITネット

トワーク 山口昭一さん

参加料 各回700円

持ち物 ノートパソコン

〈ITスキルアップ講座〉

パソコン、スマホ、タブレットのちよつとした疑問を解決してみませんか。

日時 4月13日(土)・27日(土) 10時～12時

講師 NPO法人北広島ITネット

トワーク講師

参加料 各回700円

持ち物 ノートパソコン・スマホ・タブレット

〈共通事項〉

会場・申込み 夢プラザ(☎370-7373)

#### 移動型スマートフォン講座体験会

スマートフォンのお使い方を学び、個別相談ができます。時間帯で内容が異なります。

対象 市内にお住まいの方

日程 4月15日(月)

時間・内容 ●11時～12時Ⅱ画面操作 ●13時～14時Ⅱスマホ(アンドロイド)の基礎 ●14時30分～15時30分ⅡLINEの使い方(LINEアプリをダウンロードした方だけ) ●16時～16時45分Ⅱ個別相談

会場 市役所駐車場

定員 各回先着3人、16時からの回のみ先着1組(3人まで同時に話が聞けます)

申込み 予約窓口(☎0800-111-9442・通話料無料・年中無休9時～17時)

\*きたひろ健康ポイント事業の対象です。

対象 市内にお住まいの方

はじめのスマートフォン講座  
スマートフォンのお使い方を基礎から学べる講座を開催します。毎月場所を変えて実施します。

対象 市内にお住まいの方

日時 4月25日(木) 10時～12時、13時30分～15時30分

会場 西の里会館

講師 ソフトバンク認定講師

定員 各回先着10人

申込み 4月18日までに広報課(内線3631)

\*きたひろ健康ポイント事業の対象です。

対象 市内にお住まいの方

日時 5月14日(火)～16日(木)・23日(木) 10時～15時(最終日は12時まで・全4回)

会場 農民研修センター

アイヌ民族の伝統工芸  
アイヌ紋様刺しゅう講座

日時 5月14日(火)～16日(木)・23日(木) 10時～15時(最終日は12時まで・全4回)

会場 農民研修センター

講師 北井美香さん

定員 先着25人

参加料 全4回1500円(教材費を含む)

持ち物 溝大くけ針・はさみ・物差し・ボールペン・B以上の鉛筆

\*昼食を持参してください。

申込み 4月26日までに西部地区生涯学習振興会(☎・FAX 377-6688)

対象 市内にお住まいの方

日時 5月18日(土)、6月、10月9時30分～12時(全3回)

会場 中央公民館など

内容 肥料の使い方や野菜の育て方の講義、農園での実習

講師 渡辺農事(株)北海道営業所長 安達英人さん

定員 先着20人

参加料 全3回2000円(講義だけの参加は1回200円)

申込み 4月2日～27日

#### 東部地区生涯学習振興会事業

〈家庭菜園教室〉

対象 市内にお住まいの方

日時 5月18日(土)、6月、10月9時30分～12時(全3回)

会場 中央公民館など

内容 肥料の使い方や野菜の育て方の講義、農園での実習

講師 渡辺農事(株)北海道営業所長 安達英人さん

定員 先着20人

参加料 全3回2000円(講義だけの参加は1回200円)

申込み 4月2日～27日

〈アダプテッド・スポーツ体験会〉

日時 5月11日(土) 10時～12時(受け付けは9時45分から)

会場 中央公民館

内容 ボッチャ、リアル野球盤

定員 先着20人程度

#### 総合体育館自主事業

〈健康道場〜きたひろ元気体操教室〉

対象 市内にお住まいの方

日時 5月9日～7月の各木曜10時～11時20分(月4回)

会場 総合体育館

参加料 月額3000円(保険料を含む)

持ち物 室内用運動靴・タオル

〈マラソンチャレンジ教室〉

対象 市内にお住まいでフルマラソンを5～6時間、ハーフマラソンを2時間30分以内で完走することが目標の高校生以上

日時 5月11日～10月の各土曜(月3回) 13時30分から1～2時間

会場 総合体育館周辺

参加料 月額1500円(保険料を含む)

〈共通事項〉

講師 健康運動指導士 柳沼浩さん

定員 先着20人

申込み 5月7日までに電話シンコー

1スポーツ北海道(総合体育館内・☎372-0808)

