シャベル☆きたひろ 心身ともに元気になるために自律神経を整えよう！

日時 1月22日㈭ 11時～12時
内容 日々の生活で実践できる、自律神経を整える習慣づくり
講師 理学療法士 辻ひとみさん
会場・問合せ 地域交流ホームふれて（白樺町1丁目8～2・☎372～0100）

東部地区生涯学習振興会事業

〈ボッチャ交流会〉
誰もが楽しめるボッチャで新しい年の交流大会を行います。
対象 市内にお住まいの小学生以上
日時 1月24日㈯ 10時～12時（受け付けは9時45分から）
会場 中央公民館
定員 先着30人程度
＊2～3人1チームを基本とします。1人での参加もできます。
参加料 小・中学生500円、大人700円
持ち物 タオル
＊動きやすい服装で来て下さい。
申込期間 1月6日～14日
〈スノーシューで冬芽と動物の足跡発見〉
冬のレクリエーションの森を散策し、木の芽や動物の足跡などを観察します。
日時 2月4日㈬ 10時～12時（受け付けは9時45分から）
＊荒天で中止する場合は、9時までに連絡します。
集合場所 総合体育館
講師 北広島森林ボランティア・メイプル
定員 先着15人程度
参加料 500円
持ち物 飲み物・タオル
＊長靴を履き、温かい服装（耳が隠れる帽子や手袋、防寒着など）で来てください。
申込期間 1月6日～27日
〈共通事項〉
申込み 東部地区生涯学習振興会（☎・FAX372～3332）

はじめてのスマートフォン講座

スマートフォンの使い方が基礎から学べる講座を開催します。会場を変えながら、毎月実施します。
対象 市内にお住まいの方
日時 1月28日㈬ 10時～12時
会場 北広島エルフィンビル2階（栄町1丁目5～2）
内容 スマホ詐欺への対策
講師 ソフトバンク認定講師
定員 先着15人
申込み 1月21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。

夢プラザ・悠遊学園

〈茶道講座〉
対象 20歳以上
日時 1月6日㈫・20日㈫、2月3日㈫ 10時～12時
講師 裏千家大柴社中 廣橋宗令さん
参加料 各回900円（茶菓子代を含む）
〈IT講座〉
日時・内容
●1月9日㈮＝エクセルで写真付きのカレンダーを作成
●1月23日㈮＝パワーポイントで団体などを紹介するチラシを作成
いずれも9時30分～12時30分
講師 NPO法人北広島ITネットワーク 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〉
困りごとや使い方などのちょっとした疑問を解決しませんか。
日時 1月10日㈯・24日㈯ 10時～12時
講師 NPO法人北広島ITネットワーク会員
参加料 各回700円
持ち物 ノートパソコンかスマートフォン・タブレット
〈共通事項〉
会場・申込み 夢プラザ（☎370～7373）

ぽると就労準備支援事業

対象 自分に自信をつけたい方、生活リズムを整えたい方、外出する機会がない方など

コース	日程	時間	内容	会場など
就労自立支援	随時、予約を受け付け		履歴書の書き方、求人情報、ハローワークへの同行など	ぽると
社会生活自立支援	毎週水曜	13時～14時	食料支援仕分けボランティア	ぽると
	1月6日㈫・8日㈭	10時～12時	ポスティング	ぽると集合
日常生活自立支援	1月9日㈮	13時～15時	座禅	龍仙寺（朝日町4丁目8-3）
	1月23日㈮		卓球	広葉交流センター

申込み きたひろしま暮らしサポートセンターぽると（栄町1丁目5-2北広島エルフィンビル2階・☎887-6480）

募集 ホームステイ受け入れ家庭

4月10日㈮～15日㈬（5泊6日）

相互派遣交流を行っているカナダ・サスカツーン市から、高校生16人と引率者2人が来市します。ホストファミリーとして、家族ぐるみで国際交流を体験してみませんか。
対象 普段の生活のまま温かく迎えられる家庭
＊英語が話せない場合や個室が用意できない場合も可能です。
＊応募多数の場合は、選考で決定します。
申込方法 2月1日までに市ホームページか二次元コードから申し込み

問合せ 北広島・サスカツーン交流実行委員会事務局（社会教育課内・内線4842）