



## ショウガを使った料理教室参加者募集

地産地消の取組として、いの町で採れるショウガを使った料理教室を行います。伊野地区生活改善グループ連絡協議会の一押し料理と一緒に作ってみませんか。

- ▶ **開催日時** 12月13日(月) 10:00~13:00
- ▶ **開催場所** すこやかセンター伊野内 栄養実習室
- ▶ **対象人数** 30名

- ▶ **主催** 伊野地区生活改善グループ連絡協議会
- ▶ **持参物** エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
- ▶ **参加費** 300円
- ▶ **申込締切** 11月19日(金)
- ▶ **申込・問い合わせ**



浜田 吉子  
大原美智子

☎ 892-1648  
☎ 897-0127



## いやっし〜土佐「大人の水泳教室」のご案内

### 【大人の水泳教室】

全く泳ぐことができない方から正しいフォームを習得したいと思っている方、**お客様が希望する泳法**を学ぶことができます。

- ▶ **開催日**  
12月7日〜平成23年1月25日毎週火曜日(全7回)  
10:00~10:50 初級コース 10名 4,900円  
上達コース 20名
- ※平成23年1月11日は休館日のため開催いたしません。  
※受付は15分前から行います。

### 【申込方法・注意事項等について】

- ▶ **申込方法** 申込書に必要事項を記入し、受講料

金を添え「いやっし〜土佐」までお申し込みください。

- ▶ **持ち物** 水着、スイミングキャップ、タオル、必要に応じてゴーグルを持参してください。
- ▶ **参加資格** 医師から運動の中止又は、制限を受けていない方で18歳以上の方。
- ▶ **注意事項** 開催日前日までに受講希望者が少数の場合は、開催いたしません。ご了承ください。  
※詳しくは、下記までお問い合わせください。
- ▶ **申込・問い合わせ**

〒781-1111土佐市北地2290番地  
健康増進施設「いやっし〜土佐」 ☎ 852-7618



## 「求職者のための移動相談コーナー」を開設します

地域の求職者を対象とした「求職者のための移動相談コーナー」を下記の要領で開設いたします。

- ▶ **日時** 11月13日(土) 10:30~16:00
- ▶ **場所** いの町205番地  
「サニーアクセスいの店」

### ▶ **相談内容**

- ①求職支援(履歴書・職務経歴書の書き方、面接指導等について)
- ②ハローワークの利用方法(求人情報の提供、雇用保険制度の手続き等について)
- ③仕事に対する自らの適性等について

④能力開発のための相談(職業訓練制度等について)

### ▶ **相談員**

社会保険労務士、キャリアコンサルタント

- ▶ **その他** 雇用保険受給者の方の相談は求職活動となります。(雇用保険受給資格者証を当日ご持参ください。)

### ▶ **問い合わせ** 〒780-0870

高知市本町4-1-16 高知電気ビル8F  
ふるさとハローワーク地域就職支援事業

【事業担当】伊野部・遠藤 ☎ 871-0987



## NHK学園 平成22年度 受講者募集中!

NHK学園では、生涯学習通信講座の受講者を募集しています。まずは、無料の案内書をご請求ください。

- ▶ **名称** 生涯学習通信講座
- ▶ **概要** NHK学園には、趣味・教養から語学・資格まで、幅広いジャンルの講座が200コース以上あります。通信講座で新しい趣味・スキルを身につけてみませんか。無料の案内書をお気軽にご請求ください。

### ▶ **受講期間**

3か月~1年(講座によって異なります)

- ▶ **募集対象** 一般

- ▶ **申込方法** ご請求により案内書をお届け。電話・FAX・ホームページからお申し込みいただけます。

### ▶ **受付期間** 通年申込受付

※年齢はどの講座・コースについても制限はございません。  
※案内書の請求は下記まで。講座の詳細についてもお気軽にお問い合わせください。

### ▶ **問い合わせ**

〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2  
NHK学園 ☎ 042-572-3151(代)  
案内書請求フリーダイヤル ☎ 0120-06-8881  
☎ 042-574-1006

ホームページ <http://www.n-gaku.jp/life>