

第3回サマーセミナー！ 今年も開催!!

伊野商業高校では、一昨年から開催し、地域の皆さんに好評をいただいている『サマーセミナー』を今年も開催いたします。今年はさらにグレードアップ！ 日程も2日間となり、より参加していただきやすくなりました。今年も、地域の皆さんに内容の充実した「学び」をご提供できると思います。

発見！驚き！気づき！感動！ありの伊野商業高校サマーセミナーにご期待、ご参加ください!!

- ▶ **開催日時** 8月20日(土)・21日(日)
9:00~15:30 (予定)
- ▶ **総講座数** 100講座を開講予定 (参加無料!)
- ▶ **主な講師** 週刊AERA編集長・尾木和晴氏、コメントハンター・関勉氏、JAL高知支店長・五十嵐武氏、牧野フライス製作所・前原丈二氏、郷土歴史民俗資料館長・宅間一之氏などを予定

※ご好評の、三味線・ダイエットヨガ・陶芸・ビジネスマナー・和菓子・生け花・英会話・デジカメ画像・とんぼ玉・パソコン講座・地震防災講座・メイクアップ講座も開催

- ▶ **参加募集**
(1) 7月24日(日)の高知新聞折り込みもしくは直接学校へご確認ください。
(2) お電話でのお問い合わせは16:00~19:00にお願いします。
※お構いなければ、メールでお問い合わせください。

- ▶ **問い合わせ**
伊野商業高等学校サマーセミナー実行委員会
☎ 892-0548 (担当:大原、菊田)
✉ nobuo_oohara@kt2.kochinet.ed.jp



こうち男女共同参画センター「ソーレ」からのお知らせ

男性のための簡単おいしい料理講座

日ごろ料理をする機会の少ない男性のために、身近な食材を使った栄養満点の和風料理を紹介し、実際に作ります。きっと、大満足の一品ができますよ!



- ▶ **日時** 9月4日(日) 10:00~13:30
※三角巾、エプロン、タオルを持参してください。
- ▶ **講師** 中平公哉(ママはあと高知代表・主夫)
- ▶ **会場** こうち男女共同参画センター「ソーレ」4階調理実習室
- ▶ **参加料** (材料費含む) 1,500円
- ▶ **対象・定員** 男性16名 (先着順)
- ▶ **託児** あり 無料
要予約 (対象: 1歳~就学前)
- ▶ **申込受付** 7月8日(金) 9:00~ 電話で受付

お父さんと一緒に!ソーレであそぼ♪

最近、子どもの体力・運動能力が低下傾向にあるのをご存じですか。遊びを交えて、体を動かす楽しさをお父さんと一緒に味わいましょう!

- ▶ **日時** 8月28日(日) 10:00~11:30
※運動のできる服装・靴でお越しください。
※新聞紙1枚、タオルを持参してください。
- ▶ **講師** スポーツマックス講師
- ▶ **会場** こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階大会議室
- ▶ **参加料** 1組 1,000円
- ▶ **対象・定員** 3歳~就学前幼児とその男性保護者25組(先着順)
- ▶ **申込受付** 7月25日(月) 9:00~ 電話で受付

- ▶ **申込・問い合わせ** こうち男女共同参画センター「ソーレ」

〒780-0935 高知市旭町3-115

☎ 873-9100 ☎ 873-9292

※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

いやっし~土佐「大人の水泳教室」のご案内

下記のとおり大人の水泳教室を開催いたします。皆さんの多数のご参加をお待ちしています。

- ▶ **開催期間** 8月2日~9月27日 毎週火曜日 (全8回)
※9月20日(火)は開催しません。ご了承ください。
- ▶ **実施時間** 10:00~10:50 ▶ **定員** 30名
- ▶ **料金** 5,600円
- ▶ **参加資格** 医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方。
- ▶ **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。

- ▶ **注意事項** 開催前日までに受講希望者が少数の場合は、開催しません。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