

受けてみよう

IT講習

出雲市IT講習は、初心者を対象に、パソコンの基礎と基本的な使い方を学ぶ講座です。
 あなたも、この機会にパソコンに触れ、活用する楽しさを味わってみませんか。また、2月下旬から平田会場でもIT講習を実施します。多数のご応募をお待ちしています。

講習名	講習内容	受講対象
初心者向け講習	パソコンの基本操作、文字の入力、インターネットや電子メールの送受信	パソコンが初めての方
ワード初級	ワープロソフトを使った文書作成など	マウス使用、文字入力の経験があり、ワードが初めての方
エクセル初級	表計算ソフトを使った旅費清算表・グラフなどの作成	マウス使用、文字入力の経験があり、エクセルが初めての方
文字入力講習(平田会場のみ)	基本的な文字入力操作	パソコンが初めての方

(A) 出雲会場の講習日程・会場

初心者向け講習

定員 各10人

講習区分	講習区分	日 程						時 間	会 場
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目		
普通講習	S-1	3/ 6(月)	3/ 7(火)	3/ 8(水)	3/10(金)	3/13(月)	3/14(火)	10:15~12:15	図 書
	S-2	3/11(土)	3/12(日)					10:15~17:15	図 書
	S-3	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)			18:00~21:00	出雲勤労
	S-4	3/15(水)	3/17(金)	3/20(月)	3/22(水)			13:15~16:15	図 書
	S-5	3/18(土)	3/19(日)					10:00~17:00	出雲勤労
	S-6	3/20(月)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)			13:15~16:15	出雲勤労
高齢者講習	SK-1	3/ 6(月)	3/ 7(火)	3/ 8(水)	3/ 9(木)	3/10(金)		9:15~12:15	出雲勤労
	SK-2	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)		13:15~16:15	出雲勤労

ワード初級

普通講習	W-1	3/ 4(土)	3/ 5(日)					10:00~17:00	出雲勤労
	W-2	3/ 8(水)	3/10(金)	3/13(月)	3/14(火)			13:15~16:15	図 書
	W-3	3/20(月)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)			18:00~21:00	出雲勤労
	W-4	3/20(月)	3/22(水)	3/24(金)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	10:15~12:15	図 書
	W-5	3/25(土)	3/26(日)					10:00~17:00	出雲勤労
	W-6	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)			18:00~21:00	出雲勤労
高齢者講習	WK-1	3/ 6(月)	3/ 7(火)	3/ 8(水)	3/ 9(木)	3/10(金)		13:15~16:15	出雲勤労
	WK-2	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)		9:15~12:15	出雲勤労

エクセル初級

普通講習	E-1	3/ 1(水)	3/ 3(金)	3/ 6(月)	3/ 7(火)			13:15~16:15	図 書
	E-2	3/ 3(金)	3/ 6(月)	3/ 7(火)	3/ 8(水)			18:00~21:00	出雲勤労
	E-3	3/11(土)	3/12(日)					10:00~17:00	出雲勤労
	E-4	3/20(月)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)			9:15~12:15	出雲勤労
	E-5	3/24(金)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)			13:15~16:15	図 書
高齢者講習	EK-1	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)		9:15~12:15	出雲勤労
	EK-2	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)		13:15~16:15	出雲勤労

会場 出雲勤労 = 出雲勤労青少年ホーム 今市町北本町1丁目7(TEL21-0424)
 図 書 = 出雲市立図書館情報センター 大津町1134番地(TEL21-0487)
 普通講習は全12時間、高齢者講習は同じ内容を15時間かけてゆっくり学べます。

8ページにつづく

2月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康福祉課
 「わんぱくひろば専門相談」「おっぱい相談」は子育て事業課

		と き	と ころ	内 容 など	
妊婦・乳幼児健康相談		2月6日(月)	受付 /	サポートピア出雲	持参品 / 母子健康手帳
		2月20日(月)	9:30~11:00	さんびーの出雲	内 容 / 計測、育児、離乳食、母乳、歯の相談
両親学級		2月18日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	参加料 / 500円 運動のできる服装で
離乳食教室		2月21日(火)	11:00~	わんぱく広場 (いずも子育て支援センター)	対 象 / 離乳食中期(7か月頃~)の赤ちゃんとその家族 持参品 / 母子健康手帳、テキスト「もぐもぐごっくん」(持っている方のみ)
予防接種(集団)	BCG	2月9日(木)	13:50~14:30	サポートピア出雲	今回対象者には郵送でご案内します 生後6か月までに受けてください
		2月23日(木)			
		2月28日(火)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター	
		2月2日(木)	13:30~14:00	湖陵保健福祉センター	
		2月13日(月)	13:40~14:00	燦プラザたいしや	
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談	毎週水曜日	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	対 象 / 就学前の乳幼児および保護者 内 容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳 心理相談については、予約が必要です。(TEL 21-5772)
	健康相談				
	おっぱい相談	2月15日(水)	9:30~11:30		
	心理相談	2月9日(木)	9:30~16:00		
		2月23日(木)			
おっぱい相談		2月9日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	内 容 / おっぱいの手入れや授乳など 要予約(TEL 21-1496)
		2月23日(木)			
ベビーマッサージ		2月16日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	対 象 / 乳児と保護者 募集人員 / 8組(抽選) 申込期限 / 2月10日(金) 要申込(TEL 21-1496)
ひらた子育て支援センター	おもちゃの病院	2月4日(土)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	壊れたおもちゃを直します テーマ「保育所、幼稚園、小学校へ入る前に予防接種を」 対 象 / 就学前の乳幼児および保護者 内 容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳 予約が必要です。(TEL 63-3129)
	お医者さんと話そう	2月16日(木)	14:00~		
	栄養相談	2月23日(木)	9:30~11:30		
	乳児相談	2月7日(火)	13:30~16:00		
	育児相談	2月21日(火)	9:30~12:00		

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H17年9月生まれ】1歳6か月児健診【H16年7月生まれ】3歳児健診【H15年1月生まれ】



		と き	と ころ	内 容 など	
高齢者健康相談		2月20日(月)	9:30~12:30	シルバー人材センター	生活習慣病を中心とした健康相談
すこやかライフ健康相談		2月28日(火)	10:00~12:00	保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による、食生活や運動、歯科相談 要予約(TEL 21-2211 内線 4222)
			13:30~16:30		
温泉サロン		2月10日(金)	10:00~11:30	出雲平成温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 保健師・栄養士による健康相談、ミニ講座など 2/10、11時からは「家でできる筋トレ」を行います
		2月24日(金)			
ほかほかまちの保健室(看護協会出雲支部)		2月14日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定) 健康相談など 2/14、11時からは「家でできる筋トレ」を行います
		2月28日(火)			

温泉で健康づくり!! ~毎月26日は“ふろの日”です~

出雲平成温泉、北山健康温泉、多伎いちじく温泉、出雲須佐温泉ゆかり館、出雲健康公園クラブハウス温泉、出雲ゆうプラザ、クアハウス湖陵

