

ボランティア先生による教室

【正しいキネシオテーピング法教室③期】

●とき／11月7日(出)、14日(出) 15時～17時(全2回)

●ところ／出雲市総合ボラン

ティアセンター

●対象者／中学生以上

●内容／日本が生んだ世界に誇れる唯一の療法、キネシオ

テーピング法。正しい貼り

方、理論を覚え、痛みや違和

感、浮腫等を軽減し医療にス

ポーツに！快適な生活を！

●定員／10名

●受講料等／千800円程度(テ

キスト、テープ代)

●持参品／はさみ、筆記用具

※テープの貼れる服装(Tシャツ

ツ、短パン)で参加ください。

●申込期限／11月2日(月)

【シナプソロジー教室④期】

●とき／11月11日(出)、18日(出)

12月9日(出)、16日(出) 10時～

11時(全4回)

●ところ／出雲市総合ボラン

ティアセンター

●対象者／どなたでも

●内容／視覚、聴覚、体知覚等

の五感を「刺激」しながら、

自然に体を動かし、「できる

こと」を目的としないプログ

ラムです。

●定員／10名

お知らせ

募集

相談

●受講無料
※動きやすい服装で参加ください。
●申込期限／11月8日(日)
【初心者向けかるた(百人一首)教室】

●とき／11月15日(出)～平成28年

3月20日(出)の第1・3日曜日

(1月3日を除く) 14時～16

時(全8回)

●ところ／スカウトセンター

(出雲体育館敷地内)

●対象者／どなたでも

●内容／かるた(百人一首)取

りを体験しながら約千年前の

雅な人々の暮らし、情景にふ

れてみませんか。

●定員／10名

●受講無料

●申込期限／11月7日(出)

【マクロで作る家計簿基礎講座教室②期】

●とき／11月29日(出)～12月20日

(出) 毎週日曜日 10時～12時

(全4回)

●ところ／スカウトセンター

(出雲体育館敷地内)

●対象者／パソコンでエクセル

が使える方

●内容／マクロ(VBA)の基

礎知識、関数の基礎知識を勉

強しながらプログラムに挑戦

します。マクロを使ったオリ

ジナル家計簿を作成します。

●定員／8名

●受講料等／800円(教材費)

●持参品／パソコン、マウス
●申込期限／11月22日(日)
【出雲市総合ボランティアセンター(☎215400)】
(☎市民活動支援課)

パパのためのベビーマッサージ講座

●とき／11月29日(出)10時～12時

●ところ／いずも子育て支援セ

ンター

●対象者／生後2か月から7か

月くらいの赤ちゃんとそのご

両親

●内容／日頃子どもと触れ合う

機会の少ないお父さん達に、

『短時間』で『簡単』に『濃密』

なコミュニケーションが取れ

る「ベビーマッサージ」を学

んでもらいます。

●申込期限／11月16日(日)

●定員／8組(応募多数の場合

は抽選)

●参加費／一家族200円

●持参品等詳しくは、おたすね

ください。

【問申】くすのきプラーザ(出雲

市男女共同参画センター)

(☎220555)

(☎市民活動支援課)

くすのきカフェパート4

かぎ針で編む つなげ

るシアワセ♪

●とき／11月26日(木)10時～12時

弥生ブロンズネットワークリレー講座

【第1回】11月14日(土) ところ／古代出雲歴史博物館

○演題「加茂岩倉銅鐸の鑄造技術」

○講師：角田徳幸(古代出雲歴史博物館)

【第2回】12月13日(日) ところ／雲南市木次経済文化会館

【チェリヴァホール】

○演題「郡垣遺跡出土の弥生土器あれこれ」

○講師：高橋誠二(雲南市教育委員会)

【第3回】1月30日(土) ところ／出雲弥生の森博物館

○演題「西谷墳墓群の四隅突出型墳丘墓」

○講師：坂本豊治(出雲弥生の森博物館)

【第4回】2月13日(土) ところ／荒神谷博物館

○演題「荒神谷青銅器の埋納について」

○講師：平野芳英(荒神谷博物館)

【各回共通】

○時間／14時～16時

○受講無料です。4回すべて受講された方には、修了証書と記念品を進呈します。

○定員／各回80名

○申込期限／各回の3日前まで

○申込方法／電話、ファックス、インターネット

○申込書は、古代出雲歴史博物館ホームページにあります。

申し込み・おたすね／
古代出雲歴史博物館(☎53-8600 FAX53-5350)
ホームページ <http://www.izm.ed.jp/>

●ところ／くすのきプラーザ
●内容／初心者でも楽しく編めるお花のモチーフ。素敵なブローチに仕上げます。
●定員／20名(応募多数の場合抽選)、託児無料(7名まで(応募多数の場合抽選))
●参加費／500円(材料代含む)
●持参品／かぎ針6号
●申込期限／11月16日(日)
【問申】くすのきプラーザ(出雲市男女共同参画センター)
(☎220555)
(☎市民活動支援課)

【問申】男女共同参画講座「食をとおした健康づくりー男性の料理教室ー」
(☎市民活動支援課)
●とき／11月28日(出)9時30分～13時
●ところ／平田ふれんどりーハウス
●内容／男性の家庭生活における自立を支援する講座です。魚のさばき方やお吸い物の作り方、調味料の量り方等、基本的な調理方法を習い家庭生活に役立てます。
●定員／男性15名
●参加費等／千円(食材費)
●申込期間／11月2日(月)～20日(金)
【問申】平田ふれんどりーハウス
(☎337288)
(☎市民活動支援課)

しまね子ども読書フェスティバルin出雲
富安陽子氏講演会
妖怪とのつきあい方
教えます！

●とき／11月29日(日)13時～14時30分

●ところ／出雲中央図書館

●対象者・定員／小学校中学年以上・先着80名

●内容／子どもたちに人気の児童文学作家 富安陽子さんが、物語をつくる楽しさや作品について語りまします。親子で楽しめる講演会です。

●申込期間／11月1日(日)～15日(日)

●申込方法／市内各図書館に置いてあるチラシに付いている参加申込書をFAXするか、各図書館の窓口で申し込みください。

●問申出雲中央図書館 (☎②) 6266、FAX②) 6344)

公益信託しまね文化ファンド 平成28年度助成事業 前期

●対象／平成28年4月から平成29年3月に島根県内の民間団体が自主的に実施・完了する文化事業で、「地域文化振興」「芸術文化振興」「国際文化交流」として一般に広く公開されるもの

●助成金額／対象経費の1/2

●申込期間／11月21日(土)～12月20日(日)

●問申公益信託しまね文化ファンド事務局 (☎085225500)

●(☎)文化スポーツ課

島根県立大学出雲キャンパス「サテライトキャンパス」公開講座

●とき／11月18日(水)～平成28年2月16日(火)

●ところ／島根県立大学出雲キャンパス「サテライトキャンパス」(出雲市駅北町1夢屋テナントビルF棟2階)

●内容／①アンチエイジングのための「食事」と「健康」(全5回) ②「食べ方」でここまで違う！医者が教えるお得なお話し(全3回)

●詳しい日時、内容についてはお問い合わせください。

●対象／それぞれの講座に原則全回参加できる方

●申込期限／①11月13日(金) ②11月11日(水)(申込み多数の場合、先着順)

●参加無料

●問申島根県立大学出雲キャンパスしまね看護交流センター (☎020220)

●(☎)総務課

小学生バレーボール教室

●とき／11月15日(日)、12月27日(日)、平成28年1月10日(日)、2月7日(日)、3月20日(日) 各回とも9時30分～11時30分

●ところ／今市小学校体育館

●対象者／小学3～6年生

●参加費／千円(年間保険料) 夏休み教室参加者は不要

●持参品／体育館シューズ、飲み物、運動できる服装

●申込方法／氏名、生年月日、性別、保護者氏名、住所、連絡先を電話か電子メールで申し込んでください。

●問申出雲市バレーボール連盟 樋野さん (☎0501369813358 電子メール unityzumo@chic.ocn.ne.jp)

●(☎)文化スポーツ課

出雲南スポーツクラブ 三地区合同ウォーキング

●とき／11月22日(日)8時30分～受付、9時スタート

●ところ／馬木不動尊駐車場(馬木町) 集合

●コース／盤若寺→教育神社→放水路メカソーラー(7.3km)

●参加費／大人500円、中学生以下300円

●※稗原・朝山・乙立地区以外の方・大人700円、中学生以下400円

400円

●申込期限／11月6日(金)

●その他／小雨決行。完歩後、地元産手打そばを用意しています。

●問事務局 古川さん (☎0901337518885)

●(☎)文化スポーツ課

●(☎)稗原コミュニティセンター (FAX④) 0048)、朝山コミュニティセンター (FAX④) 0244)、乙立コミュニティセンター (FAX④) 0218)

●(☎)文化スポーツ課

第6回 からさでウォーキング

●とき／11月23日(月・祝) 9時30分～受付、10時スタート

●ところ／斐伊川河川敷公園(川跡地区) 集合

●コース／斐伊川河川敷公園→沈下橋→土手→万九千神社→からさで大橋→土手→斐伊川河川敷公園(約5km)

●参加費／大人300円(出雲ファーストクラブ会員100円)、小学生以下無料

●申込期限／11月16日(日)

●その他／小雨決行。ゴール地点で豚汁を用意しています。

●マイ腕・マイ箸をご持参ください。

●※参加申込書は、今市・大津・上津コミュニティセンターに

あります。

●問 出雲ファーストクラブ事務局 佐野さん (☎0901754016383)

●(☎)今市コミュニティセンター (FAX④) 1706)

●(☎)文化スポーツ課

第3回紅葉ノルディック・ウォーク 稗原の秋を楽しもう！

●とき／11月28日(日)9時30分～受付、10時スタート

●ところ／稗原運動広場(稗原町) 集合

●コース／稗原運動公園→稗原ダム湖水公園(往復7.5km)

●参加費／500円

●定員／先着40名程度

●申込期限／11月21日(日)

●その他／小雨決行。ゴール地点で豚汁を用意しています。

●マイ腕・マイ箸をご持参ください。

●申込方法／参加申込書を郵送またはFAXで送付してください。

●問申(特非) 出雲スポーツ振興21出雲体育館グループ (〒69310002今市町北本町3-1-6 ☎②) 1830、FAX④) 1831)

●(☎)文化スポーツ課

●(☎)文化スポーツ課