



# パソコン無料相談会

パソコンの初心者の方の情報の場です。「こんなこと聞くの、ちょっと」と思っている方、ぜひこの機会に気軽にお越しください。ご自分のパソコンをお持ちいただいても結構です。

日時：11月28日〔水〕 13:00～15:30

時間内のご都合の良い時間にお越しください。

場所：橋北地区市民センター2F 調理室

対象：パソコン初心者

担当：ボランティアグループLG5

内容：日頃パソコンについてお困りのことを一緒に考え、アドバイスします。

申し込み：橋北地区市民センター TEL 331-3787



## あそびかい(10:00～11:30)

☆0歳～3歳

木曜日・・・1日・8日・15日  
22日・29日

☆3歳児 いちご組

火曜日・・・13日・27日

問合せ 橋北幼稚園 TEL 331-7240



の予定



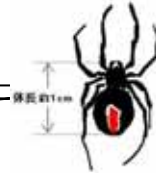
## あそぼうかい(9:30～11:30)

☆0歳～未就園児

水曜日・・・7日・14日・21日・28日

問合せ 橋北保育園 TEL 331-4049

## セアカゴケグモ注意！！



セアカゴケグモについて

セアカゴケグモの性格はおとなしく、手で直接触れなければ、かまれることはありません。

色は黒色やこげ茶色で、背中の中真ん中に、赤からオレンジ色の模様があります。

生息場所

排水溝の周り、マンホールの裏、ブロック塀や石のすき間、花壇など。

注意事項

絶対に素手で触れないようにしてください。特に、除草作業時は軍手を必ず着用。

セアカゴケグモを見つけたら、素手で触らず、市販の殺虫剤などで駆除をしてください  
または、踏みつぶしてください。

# 35歳からの、健康応援講座！

75歳の方から、更年期真っ最中の方まで、毎日をいきいきと過ごすために！

回	日時	題材	定員
1	11月14日(水) 18:30～20:30	私のための食事	20名
2	11月28日(水) 18:30～20:30	私の体を‘ヨガ’で リフレッシュ！	20名
3	12月9日(日) 13:30～15:30	講演会「男も女も 更年期」 公開講座	100名

～大阪で「男性更年期外来」を担当する医師、石蔵文信氏による公開講座です～

\*対象 市内在住・在勤・在学の女性、公開講座は男女問わず

\*場所 本町プラザ

\*料金 3回通して1,000円、第3回の公開講座のみ無料

\*その他 託児あり(無料、6ヵ月～小学3年生程度、11/6までに申込が必要)

\*申込み・問合せ 11月1日(木) 9:00～受付開始(定員になり次第締切)

はもりあ四日市 TEL 354-8331

## ワークライフバランス向上セミナー 人を生かす企業経営

～生産性向上への近道教えます～

「これからの経営に求められること～社員を生かすマネジメント」

☞日時 10月30日(火) 14:00～15:30

☞講師 佐々木 常夫さん

☞場所 四日市市総合会館 8階 視聴覚室

☞定員 200名程度

☞受講料 無料

☞対象 市内事業所の経営者、管理職、総務、人事担当者など  
(どなたでも参加できます)

☞申込み・問合せ TEL 354-8331・FAX 354-8339

はもりあ四日市

