

撮る×シェアする！初心者向け 写真講座&インスタ講座

日時

10月7日(水)・15日(木)、11月1日(日)
■スマホ写真講座(9:30～12:30)
■インスタ発信講座(13:30～16:30)

会場

ニチガス取手ウェルネスプラザ

対象

市内在住・在勤・在学、ほどよく絶妙とりでファンクラブ会員の方

定員

各回先着15人程度

持ち物

スマートフォン、モバイルバッテリー(お持ちの方)
※通信費は自己負担です。

申込

市ホームページ(二次元コード)から

締切

9月30日(水)

ファングラブの詳細はこちら

講座の詳細や申込方法はこちら

内容

■スマホ写真講座…スマートフォンを利用した写真撮影をする講座。基本構図や被写体の配置など撮り方のコツを学びます。
■インスタ発信講座…インスタグラムを扱う講座。効果的なプロフィール作成や投稿方法などの基本的な操作を学びます。

スマホ写真講座講師

宇津井志穂氏
フォトグラファー
取手美術作家展所属。令和8年「reFocus AWARDS」FineArt部門ブロンズ賞受賞など。

インスタ発信講座講師

坂朋子氏
イン스타그램マー
フォロワー1.3万人超えのインスタアカウント「茨城取手グルメ」などを運営。

茨城取手グルメ

シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会

参加者募集

日時

10月28日(水)、11月4日(水)・10日(火)・17日(火)・18日(水)
各9:30～15:45※予備日11月24日(火)

会場

福祉交流センター多目的ホール(市役所敷地内)
※初回のみ議会棟大会議室(市役所敷地内)でのオンライン講習

講師

シルバーリハビリ体操指導士1級

対象

以下の全てを満たす方
①市内在住でおおむね50歳以上で常勤の職についていない②全5回に参加できる③修了後に「取手市シルバーリハビリ体操指導士の会」に入会し、ボランティアとして活動できる④会場まで自力で通える

定員

先着20人

持ち物

筆記用具、昼食、飲み物、タオル

シルバーリハビリ体操は、寝たり、椅子に座ったり、立ったりと、どんな姿勢でも、道具を使わずにいつでもどこでもできる介護予防体操です。高齢者の介護予防のために、県と市は普及を進めています。
地域にシルバーリハビリ体操を普及する指導士の養成講習会を開催します。「取手市シルバーリハビリ体操指導士の会」に入会し、シルバーリハビリ体操指導士としてボランティアで活動してみませんか。 問 健康づくり推進課 ☎内線3029

申込

以下のいずれかの方法で
▶郵送(はがき)：①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号(日中連絡がつく番号)を記入し、〒302-0024新町2-5-25ニチガス取手ウェルネスプラザ2階健康づくり推進課宛て※はがき表面に「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会申込」と記入
▶取手市LINE公式アカウント(ホームページ内)
締切 10月6日(火)必着

※受講の可否は事業の委託先である「藤代なごみの郷」より個別に通知します(10月19日ごろまでに発送予定)。受講者の個人情報は、シルバーリハビリ体操指導士の会に情報提供しますのでご了承ください。

ホームページ

市民大学講座 「目で見える取手の歩み」講座(その5)

問 生涯学習課 ☎内線2061

市制施行50周年記念で刊行した「目で見える取手の歩み」の記述を中心に、市内の遺跡や文化財から郷土史を振り返ります。(全3回)

開催概要

開催日	内容
10月21日(水)	ちょうぜんじさんぜどう 長禅寺三世堂と全国のさざえ堂
11月13日(金)	旧取手宿本陣の魅力再発見！
11月25日(水)	取手の土偶

申し込みフォーム

時間

各回14:00～16:00(13:30開場)

会場

ニチガス取手ウェルネスプラザセミナールームA・B

講師

埋蔵文化財センター職員

定員

先着80人

申込

以下のいずれかの方法で※一度の申し込みで3人まで応募可
▶郵送：〒300-1592藤代700生涯学習課「市民大学講座『目で見える取手の歩み』講座」係宛て
※往復はがき往信面に、代表者を含む3人までの氏名(ふりがな)、代表者の住所、申込者全員の電話番号を、返信面に自身の宛先を明記
▶専用申込フォームから

締切

10月2日(金)必着

生活習慣病予防市民公開講座 -腎臓病予防について-

問 保健センター ☎85-6900

腎臓病予防の食事や生活のポイント、治療など最新の知見を踏まえた講座です。

日時

9月26日(土)14:00～16:00(13:30開場)

会場

ニチガス取手ウェルネスプラザ
多目的ホール

講師

やまがたくにひろ
山縣邦弘氏(取手北相馬保健医療センター医師会病院 病院長)他

対象

県内在住・在勤の方

定員

先着300人

申込

以下のいずれかの方法で
▶電話：70-7277(取手市医師会事務局)
▶専用申込フォーム

ホームページ

申し込みフォーム

広報とりで

発行/取手市 編集/魅力とりで発信課 〒302-8585取手市寺田5139
TEL 0297-74-2141 内線1193 FAX 0297-73-5995

ホームページ：https://www.city.toride.ibaraki.jp/
e-mail：miriyoku@city.toride.ibaraki.jp

UD
FONT
by MORISAWA

広報とりでは、見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。