

女性自立支援センター「はればれ越谷」 3月講座予定表

開館日：毎週月曜日・水曜日・金曜日・土曜日・日曜日 対象：越谷市在住又は在職女性
いずれも開催時間は 10:00～12:00 13:00～15:00
但し、電話相談は11:00～14:00です。12:00～13:00は室内空気入れ
替え。申込み・問い合わせ TEL・FAX048-971-0251

パソコン講座

- ① 3月13日(水) 10:00～12:00
「パワーポイント」[パソコン 何でも相談]
毎月第2水曜日10:00～12:00
初めてパソコンの操作をする、解らない
ところを聞きたい方もどうぞ。少人数で
行います。
- ② 3月13日(水) 13:00～15:00
- ③ 3月27日(水) 10:00～12:00
13:00～15:00
②③はワードの基本と応用



スマホ講座

- 3月 6日(水)・ 3月20日(水)
- ① 10:00～12:00
- ② 13:00～15:00
- 「春だ! スマホで調べて、スマホを持
って出かけよう」
・「スマホお悩み相談」



DVDを活用した講座

情報を読み解く力を養う
3月11日(月) 題材：未定

着物簡単リメイク

着物からブラウスなどを作ってみませんか
3月 8日(金) 10:00～15:00
3月22日(金) 10:00～12:00

介護予防体操・歌レク体操

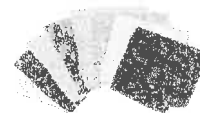
3月 4日(月)
・セラバンドを使った介護予防体操
・童謡や歌謡曲にあわせたレク体操
・ハッピーちゃん体操など

のんびり塾 小学生・中学生対象
ゆいカフェ 同日時開催 大人対象

3月 2日(土)・ 3月16日(土)

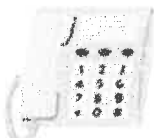
季節の折り紙・絵本で楽しむ

3月15日(金) 3月25日(月)
・癒される折り紙
・楽しい絵本会
・プアール茶の紹介



電話相談

毎週土曜日・日曜日・祝祭日
10:00～14:00



○ 駐車場の台数(2台)に限りがあります。なるべく徒歩・自転車などでお越し下さい。

運 営：NPO法人 女性のスペース結
協 力：こしがや地域ネットワーク13 (ケネット13)