

パソコン「仕事に必要なワー ド&エクセル」講習

対象者 ◇パソコン初心者◇自己流で操作して自信が持てない人
日時 2月1日(水)～14日(火) 午前10時～午後4時(土・日・曜日は休講)
※全10回(50時間)

会場 福岡人材開発センター
〔福岡市東区千早〕

内容 ◇ワードとエクセルの主要機能◇ワードとエクセルそれぞれの長所を活かした相互活用など

定員 15人(先着順)

受講料 3万9000円(テキストト代、消費税を含む)

申込方法 電話

申込開始 12月16日(金) 午前9時

申し込みと問い合わせ先 職業訓練法人福岡地区職業訓練協会

☎(671)6831

イベント

※費用の記述のないイベントは無料

冬休み子ども緑の教室

お正月を飾る「け玉づくり」

対象者 小学生以下(保護者同伴)

日時 12月10日(土) 午前10時～

正午・午後1時半～3時半

会場 クローバープラザ 工芸室
定員 14人(先着順)

参加費 100円

申し込みと問い合わせ先 福岡県緑化センター

☎0943(72)1193

FAX 0943(72)1558

募集

※費用の記述のない事業は無料

公共職業訓練受講生 (2月生)募集

対象者 ハローワークに求職を申し込んでいる人

訓練期間 2月1日(水)～7月27日(木)

会場 ポリテクセンター飯塚

募集科目 ①CAD/CAMエン

ジニア科②住環境コーディネー

ター科

定員 ①20人②12人

受講料 無料(教科書・作業服などの費用は自己負担)

募集期限 1月6日(金)

選考方法 ◇筆記◇面接

選考日時 1月12日(水) 午前9時

選考会場 ポリテクセンター飯塚

結果発表 1月17日(火) 午前9時

半発表日に施設掲示(送)

申込先 福岡南公共職業安定所(ハ

ローワーク福岡南)(春日市春日公園)

※託児施設は、申込時に問い合わせてください。

問い合わせ先 ポリテクセンター

飯塚 ☎0948

(22)4988



放送大学 4月入学生募集

放送大学は、BSデジタル放送やインターネットを利用して授業を行う、国が設けた通信制の大学です。10代から90代の幅広い世代の学生が、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済など幅広い分野の科目(約300科目)を1科目から学ぶことができます。

募集期間 ◇第1回 2月28日

(火)まで◇第2回 3月1日(水)

14日(火)

問い合わせ先 放送大学福岡学

習センター ☎(585)3033

スポーツ



プロ野球コーチ・選手による 野球教室

日時 12月11日(日) 午前10時～11時半

会場 まどかパーク市民球場

(雨天時は総合体育館)

※駐車場に限りがあります。

内容 福岡ソフトバンクホークスの本多雄一コーチらが、市内中学生を対象に指導する野球教室をグラウンドの外から見学

※指導を受ける参加者の募集は終了しています。

問い合わせ先 市野球協会 田中

☎080(1722)1448

〒810-0172

第20回大野城市中・長距離 記録会

日時 12月25日(日) 午前9時

会場 まどかパーク多目的グラウンド

種目 ◇一般・高校男子3000M

M ◇一般・高校女子3000M

M ◇中学男子3000M ◇中学

女子3000M ◇中学男子1

500M ◇中学女子1500M

参加費 ◇一般 500円 ◇高校

生 300円 ◇中学生 200円

※傷害保険は主催者が加入する

保険の範囲

申込方法 ◇送付◇メール(申

込用紙に必要事項を記入)

申込期限 12月14日(水)(必着)

申し込みと問い合わせ先 市陸

上競技協会 大原克也(〒8

16-8510 曙町2-2-1

(大野城市役所内)

☎(558)7640(平日 午

前7時～午後7時)

☎ohnorikujo@gmail.com

大文字



朝起きるのが辛い季節になりました。ギリギリまで布団に潜り込んでおきたいところですが、私は5年ほど前から朝5時に起きる早起き習慣を続けています。

1日は24時間、1年は365日、誰もが平等に時間を与えられていますが、5時に起きて作り出した2時間を有効活用することで、生活は充実した豊かなものになりました。ゆっくりと時間をかけた朝食、ジョギング、筋トレ、ストレッチは完全に習慣づいており、心身ともに健やかな状態です。

早起き習慣のポイントは「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」を心掛けることです。早起きするから自然と眠くなり、早寝になる。そうすると早起きしてもつらくない。発想の転換で早起き習慣が身につやすくなります。

ある著書には「朝5時起きる習慣を身に付ければ人生の9割がうまくいく。」と書かれています。夜型の生活を送っている人は、幸せを呼び込むために「早起き早寝」にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

Ⓔ