

古本市

図書館で不要になった本などを差し上げます。混雑を避けるため、開場から30分間隔で来場時間を区切る予約制で実施します。

日時 11月4日(休)午前9時30分～午後1時30分

会場 図書館

定員 各時間帯30人(先着順)
その他 必要に応じて、本を持ち運ぶ袋を持参してください
申し込み 10月8日(火)から電話または直接図書館へ

募集

スキルアップセミナー

JIS溶接技能者評価試験
準備講習(アルミニウム溶接)

日時 11月11日(月)・12日(火)午前9時～午後4時30分

内容 JIS溶接技能者評価試験アルミニウム溶接(TN-1F)合格に向けた講義および実技講習

対象 アーク溶接特別教育修了者でJIS溶接技能者評価試験アルミニウム溶接(TN-1

1F)合格を目指す人
定員 10人(先着順)

持ってくる物 筆記用具・テキスト・材料・作業服・溶接用保護具・工具一式・受験に使用予定の溶加棒

申込期限 10月21日(月)

金属塗装下地の基礎

日時 11月12日(火)・15日(金)午後5時～8時15分

内容 金属塗装の下地作業主にパテ付けの基本作業を習得する講習

対象 金属塗装の下地作業について習得したい人
定員 10人(先着順)

持ってくる物 筆記用具・作業服・作業帽・保護具など
申込期限 10月22日(火)

現場で使えるデータサイエンス入門

日時 11月13日(水)・14日(木)午前9時～午後4時30分

内容 Excelを使用して「眠っているデータ」を活用するデータにするテクニックや作業方法を習得する講習

対象 Excelから始める「現場で使えるデータサイエンス」を習得したい人
定員 10人(先着順)

持ってくる物 筆記用具・テキスト

申込期限 10月23日(水)

illustrator入門

日時 11月21日(木)・22日(金)午前9時～午後4時30分

内容 Illustratorでロゴや地図などの図版作成を習得する講習

対象 Illustratorの基本操作を習得したい人
定員 10人(先着順)

持ってくる物 筆記用具・テキスト

申込期限 10月31日(木)

3Dプリンタ活用入門

日時 11月26日(火)・29日(金)午後5時～8時15分

内容 目的に合った機種選定や、3Dデータ作成からプリントアウトまでの流れを学び、実際に作品を製作する講習

対象 3Dプリンタの基礎知識を習得したい人
定員 5人(先着順)

持ってくる物 筆記用具

申込期限 11月5日(火)

JWCAD入門I(操作編)

日時 11月26日(火)・28日(木)・12月3日(火)・5日(木)午後5時～8時15分

内容 JWCADのひと通りの操作方法を習得する講習

対象 JWCADの基本的操作を習得したい人

定員 10人(先着順)

持ってくる物 筆記用具・テキスト・USBメモリ

申込期限 11月5日(火)

現場技術者のためのビジネスマナー&コミュニケーション研修

日時 令和7年3月17日(月)・18日(火)午前9時～午後4時30分

内容 社会人としてのビジネスマナーやコミュニケーションを習得する講習

対象 4月から新社会人になる人やコミュニケーション能力を高めたい人
定員 10人(先着順)

持ってくる物 筆記用具・テキスト

申込期限 7年2月25日(火)

共通事項

会場 高崎産業技術専門学校(高崎市山名町)

受講料 9600円

申し込み・問い合わせ ホームページから所定の受講申込用紙をダウンロードして高崎産業技術専門学校(☎027・320・2221)へ

スポーツ

問 ☎ 8213

市民秋季3×3バスケットボール大会



日時 11月17日(日)午前9時10分競技開始

会場 市民体育館

対象 令和6年度JBA登録者で1チーム5人以内で構成され、1人以上が市内在住・在勤・在学の人がいるチーム
※15歳以下および40歳以上の人は市内在住・在勤・在学の扱いとします

参加料 1チーム4000円

※審判ができないチームは審判依頼費用が別途必要

申し込み 市ホームページから参加申込書をダウンロード

毎月1,400人がやっている筋力トレーニング

筋力トレーニング教室は、身近な公会堂などの会場で開催しています。筋力は50歳を過ぎると年々減少していくので、筋トレ教室に参加しましょう。今月は、肩の筋肉を強くする体操を紹介します。



肘を伸ばしたまま両手で大きな円を描くように頭上に4秒かけて上げます。無理のない範囲で8セット行います。

問い合わせ 元気長寿課(☎402809)

健康福祉

成人健康相談



日時 10月25日(金)午後1時～4時(要予約)

会場 保健センター

内容 ▽健康や栄養・薬につ

して、10月24日(木)までにメール(✉sports@city.fujiooka.gunma.jp)でスポーツ課へ

市民秋季弓道大会

日時 10月20日(日)午前9時集合、9時30分開会

会場 総合運動公園弓道場

種目 個人戦

競技方法 近似的競技(36cmかすみの・的中制・各自10射)

対象 市内在住・在勤・在学クラブの弓道経験者

参加料 無料

申し込み 大会当日、午前9時15分までに会場へ

食品ロス削減月間



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。本市では2050年までに「食品ロスゼロ」を目指しています。

食品ロスは食事の際の食べ残しや買い過ぎて使いきれない食品などが原因で、日本で

いての相談会▽血管年齢測定▽体組成測定など

持ってくる物 検診結果票・健康手帳・お薬手帳など相談対象者の健康状態が分かる物

その他 ▽相談は家族など本人以外でも受け付けます▽ペースメーカー利用者は体組成測定を行えません

問い合わせ 健康づくり課(☎402808)

その他

は年間約47.2万トン発生しており、国民1人当たりで換算すると、毎日おにぎり1個分のご飯が捨てられていることとなります。食品ロスが生じないような生活を心掛けましょう。

取り組み例 ▽食べきれない量を調理し、余りは冷凍保存する▽冷蔵庫の中を小まめに確認し、無駄な買い物を避ける▽消費しきれない食品をフードバンクに寄付する

問い合わせ 環境課(☎402664)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します