

フィットネス健康教室を行います

ストレス解消や生活習慣病を予防するための健康教室です。

コース	種目	日	時	講師
火曜日コース	ヨーガ	9月19日(火)~11月21日(火)	午後1時30分~3時	(有)雅スタッフ
木曜日コース	バランス&ストレッチ リズム&ステップ	9月14日(木)~11月16日(木)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時	松下貴明さん スタジオMJ
金曜日コース	ピラティス	9月15日(金)~12月22日(金)	午後1時30分~3時	村松リカさんほか

ヨーガ...ゆったりした動きで、体の中からきれいになります。

バランス&ストレッチ...バランスボード・ストレッチポールで体のバランスを整えます。

リズム&ステップ...軽快な音楽に合わせて、思いっきりリフレッシュします。

ピラティス...筋肉強化、ストレッチ、深い呼吸を組み合わせ、ストレスを解消します。

所 南部健康プラザ(袋井市山崎5093-5)

対象 市内在住・在勤・在学の方

回数 各コース10回(金曜日コースは隔週で8回)

定員 各コース30人(先着順)

受講料 1講座につき1,500円(スポーツ保険料など)

申込方法 事前に電話または、ファクスで参加する

講座、参加する方の住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

1人で複数の講座を受講できます。

☎☎健康づくり推進課健康推進係 ☎42-7277 FAX42-7276



相談 consultation



静岡子ども救急電話相談

お子さんの急な発熱などで、お医者さんに診てもらおうか、朝まで様子をみようか不安な時は、ご相談ください。

看護師が電話で相談に応じます。相談内容によっては、小児科医の携帯電話に転送します。

日 土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

時 午後6時~11時

☎プッシュ回線の固定電話 ☎#8000

ダイヤル回線の固定電話、携帯電話、IP電話 ☎054-247-9910

「ねんりんピック静岡2006」イベントに参加しませんか

「ねんりんピック静岡2006」は、世代や地域を超えた交流の場です。健康の大切さをテーマにたくさんのイベントを行います。

イベントに参加して、健康づくりのためのきっかけを探してみませんか。

イベント名	日	時	所	定員	主な出演者
Mr.マリック・ザ・ハンドパワー	10月28日(土)	午後4時~	グランシップ	1,200人	Mr.マリック
ファッションショー	10月28日(土)	午後2時~	浜松フォルテ	500人	K-MIXパーソナリティ
幸せハートフルコンサート	10月29日(日)	午後4時~	グランシップ	2,000人	夏川りみ・辛島美登里
映画鑑賞&スペシャルトーク	10月29日(日)	午後1時~	ツインメッセ静岡	250人	加藤剛
シンポジウム	10月31日(火)	午前10時~	グランシップ	500人	森村誠一・浅井慎平

参加料 無料

申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、イベント名、同伴する方の氏名、年齢を記入して、お申し込みください。車いすなどを利用する方は、その人数も記入してください。

はがき1枚につき2人まで、1つのイベントにつき1回のみ申し込みができます。

入場整理券は、10月上旬に返信用はがきに印刷して郵送します。

申し込み多数の場合は、抽選となります。

申込締切 9月15日(金)必着

☎☎ねんりんピック静岡2006実行委員会事務局 ☎054-221-3538

〒420-8601 静岡県庁 <http://www.pref.shizuoka.jp/nenrin/>



ちゃっぴー

募集 recruitment



日中友好訪中団員を募集します

日 10月22日(日)~28日(土)

訪問先 中国の西安、洛陽、上海

対象 市内在住の方

定員 20人(最小催行15人)

旅費 186,000円(旅行保険料、国内交通費は別にかかります)

申込方法 9月15日(金)までに袋井国際交流協会にある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。

☎☎袋井国際交流協会 ☎43-8070

袋井市高尾783-4