

フィットネス健康教室を行います

生活習慣病の予防やストレス解消のために受講してみませんか。

日程	時	講座	講師
平成19年1月16日(火)~3月20日(火)の火曜日	午後1時30分~3時	ヨーガ	(有)雅スタッフ
1月18日(木)~3月22日(木)の木曜日	午前10時~11時30分	バランス&ストレッチ	松下貴明さん
	午後1時30分~3時	ヒップホップダンス(初心者)	スタジオMJ
1月19日(金)~3月23日(金)の金曜日	午後1時30分~3時	ヨガ&ボール	鈴木洋子さん

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 各講座10回

定員 各講座30人(先着順)

受講料 1講座につき1,500円(スポーツ保険料を含む)

申込方法 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。

申込締切 平成19年1月12日(金)

1人で複数の講座を受講できます。

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。

ヒップホップダンス...軽快な音楽に合わせて、思い切りリフレッシュします。

ヨーガ&ボール...ヨガにボールエクササイズを加え、体をストレッチします。

☎☎健康づくり推進課健康推進係

☎42-7277 FAX42-7276



ヨーガ



バランス&ストレッチ

視覚障害者のための日常生活訓練教室

視覚に障害のある方が社会参加するきっかけをつかむ訓練教室です。

日 毎月第2・4木曜日

時 午後1時30分~3時30分

所 浜松市福祉交流センター
(浜松市成子町140-8)

内容 点字の読み書き、歩行訓練、視覚障害者用日常生活用具の紹介など
受講料 無料(用具購入代などは自己負担)
申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

☎(社)静岡県視覚障害者協会

西部地区会長 中村さん

☎053-447-3954

相談 consultation



視覚障害者のための電話相談

専門相談員が、福祉制度や福祉サービスの相談、福祉用具の情報を提供します(☎054-251-8090)。

日 毎週水曜日

時 午後1時30分~3時30分

☎(社)静岡県視覚障害者協会

☎054-251-8090

募集 recruitment



B&G海洋体験クルーズを行います

大型客船に乗って、海洋・自然活動を体験しよう。



実施期間

平成19年3月26日(月)~3月31日(土)5泊6日(いずれも船内泊)

集合・解散場所 東京晴海ふ頭

寄港地 小笠原諸島父島

内容 船上生活の体験、海洋・自然環境の観察、マリンスポーツ、ホエールウォッチングなど

対象 小学4年生~中学3年生

募集人数 4人(申し込み多数の場合は、抽選)

参加料 80,000円(市から半額補助があります)

申込方法 袋井B&G海洋センター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。

申込締切 平成19年1月12日(金)

☎☎袋井B&G海洋センター

☎43-1523

防衛庁採用試験

<貸費学生>

試験日 平成19年2月4日(日)

対象 次のいずれかに当てはまる方

大学理学部・工学部の3・4年生(正規の就業年を終わる年の4月1日で26歳未満の方) 大学院修士課程に在学している方(大学院は28歳未満)

申込締切 平成19年1月19日(金)

☎☎袋井地域事務所 ☎43-3717

<http://www.sizuoka.plo.jda.go.jp>