

## ちよきん 体を使って“貯筋健康教室”

◇“貯筋”健康教室で、楽しく気持ち良く運動しましょう。教室では、自宅で簡単にできる筋力アップ運動やサーキットトレーニング、ウォーキングなどを行います。また、基礎体力を測定し、教室に参加する前と後の体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量などの変化を比較します。どなたでもできる運動ですので、お気軽にお申し込みください。

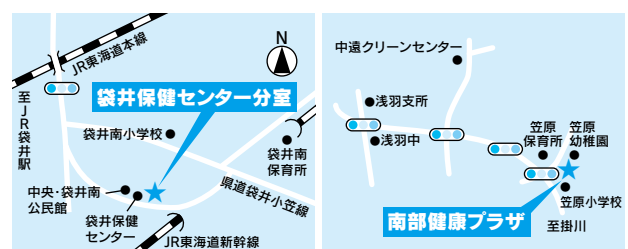
### 袋井保健センター分室 (袋井市高尾754-1)

- <Aコース> 全20回  
日 平成21年1月15日(木)～3月23日(月)の毎週月・木曜日  
時 午前10時～11時30分
- <Bコース> 全20回  
日 平成21年1月15日(木)～3月23日(月)の毎週月・木曜日  
時 午後2時～3時30分
- <Cコース> 全10回  
日 平成21年1月13日(火)～3月17日(火)の毎週火曜日  
時 午前10時～11時30分
- <Dコース> (初心者コース) 全10回  
日 平成21年1月13日(火)～3月17日(火)の毎週火曜日  
時 午後2時～3時30分
- <Eコース> 全10回  
日 平成21年1月13日(火)～3月17日(火)の毎週火曜日  
時 午後7時～8時30分
- <Fコース> 全10回  
日 平成21年1月14日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日  
時 午前10時～11時30分
- <Gコース> 全10回  
日 平成21年1月14日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日  
時 午後2時～3時30分
- <Hコース> 全10回  
日 平成21年1月15日(木)～3月19日(木)の毎週木曜日  
時 午後7時～8時30分
- <Iコース> 全10回  
日 平成21年1月9日(金)～3月13日(金)の毎週金曜日  
時 午前10時～11時30分
- <Jコース> 全10回  
日 平成21年1月9日(金)～3月13日(金)の毎週金曜日  
時 午後2時～3時30分

### 南部健康プラザ (袋井市山崎5093-5)

- <Aコース> 全10回  
日 平成21年1月14日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日  
時 午前10時～11時30分
- <Bコース> 全10回  
日 平成21年1月14日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日  
時 午後2時～3時30分
- <Cコース> 全10回  
日 平成21年1月9日(金)～3月13日(金)の毎週金曜日  
時 午前10時～11時30分
- <Dコース> (初心者コース) 全10回  
日 平成21年1月9日(金)～3月13日(金)の毎週金曜日  
時 午後2時～3時30分

**対象** 市内在住のおおむね40歳以上の方  
**定員** ▽袋井保健センター分室…各20人 ▽南部健康プラザ…各25人（申し込み多数の場合は抽選）  
**受講料** ▽全20回コース…3,000円 ▽全10回コース…1,500円（いずれもスポーツ保険料を含む）  
**申込方法** 市役所2階健康づくり政策課健康企画室または、袋井・浅羽保健センター、各公民館にある申込用紙に必要事項を記入して、健康づくり政策課健康企画室、袋井・浅羽保健センターへお申し込みください。  
**申込受付** 12月15日(月)～24日(水)の午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日は除く）  
**問** 健康づくり政策課健康企画室  
 ☎44-3138 FAX44-3117  
 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



## 催し event



### 市駅伝大会



◇沿道の声援を受けながら、浅羽地域を駆け抜けてみませんか。

日 平成21年1月18日(日)雨天決行

時 午前10時スタート

所 マスタート…浅羽支所前

▽ゴール…浅羽球技場

区間 7区間(全長16.5km)

参加料 1チーム3,000円

申込方法 市民体育館、市役所2階スポーツ推進課、浅羽体育センターにある申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて市民体育館または、浅羽体育センターへお申し込みください。

申込締切 12月21日(日)

㊦㊦市民体育館(市スポーツ協会)

☎42-1920

㊦浅羽体育センター ☎23-4812

### 100円商店街

◇駅前商店街加盟の各店が100円の目玉商品を数量限定で販売します。

日 12月19日(金)・20日(土)

<駅前広場イルミネーション点灯>

期間 12月1日(月)～平成21年1月14日(水)

点灯時間 午後5時～11時

㊦袋井駅前商店街協同組合

☎43-4745

## 講座 lecture



### シルバー講習会 ビジネスパソコン講習会

日 平成21年1月26日(月)～30日(金) 全5日

時 午前10時～午後4時

所 市シルバーワークプラザ(袋井市久能1287-1)

対象 60歳代前半の方

内容 基本的なパソコン操作、エクセルでのデータ入力や集計方法

定員 20人(申し込み多数の場合)

(は選考)

受講料 無料

申込方法

電話で住所、氏名、年齢、電話番号をお申し込みください。

申込締切 1月13日(火)

㊦㊦(社)袋井・森地域シルバー人材センター ☎43-1314



### アロマフィットネス 無料体験会

◇ストレッチやアロマオイルで心身のリフレッシュをしませんか。

日 12月23日(火)天皇誕生日

時 午前10時～11時30分

所 サンライフ袋井1階軽運動室

対象 市内または、周辺市町に在住・在勤の18歳以上の方

定員 20人(先着順)

申込方法 サンライフ袋井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。

申込期間 12月15日(月)午前9時～

㊦㊦労働者福祉センター(サンライフ袋井) ☎43-5051

袋井市上田町267-5

### アジアを知る会 全10回講座

◇アジアの現状を留学生と一緒に学ぶ講座です。

日 12月20日(土)～毎月1回

時 午前10時～

所 協働まちづくりセンター「ふらっと」

対象 市内在住・在勤の方

定員 10人

受講料 5,000円(10回分)

申込方法 ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

㊦㊦NPO法人国際教育文化交流会

☎FAX43-2093

### 市民後見人養成講座

◇成年後見制度を利用しようとする方に適切なアドバイスや後見活動ができる人材を養成する講座です。

日 平成21年1月10日(土)・31日(土)、2月15日(日) 全3回

時 午前9時～午後4時

所 総合センター3階ほか

定員 30人(先着順)

受講料 2,000円(テキスト代)

申込方法 電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

㊦㊦浅羽地域包括支援センター

☎23-0780 FAX23-0781

NPO法人たすけあい遠州

☎43-7775 FAX43-0084

### ◆編集後記

皆さんは、人生に影響を与えてくれた本に出会ったことがありますか●今回、特集の中で取材させていただいた皆さんの話から、本の大切さや素晴らしさを改めて痛感しました●取材の中で、皆さん口にしたのが、「人生に影響を与えてくれた1冊」という言葉。私自身、印象深く残っている本はあっても、人生を左右した本にはまだ出会っていません●年末年始、時間に余裕を見つけて、たくさん本を読んでみたいと思います。 「渡」