

☎は問い合わせ先

☎は申し込み先

✉はEメール

● 市民ゴルフ大会

日 11月9日(月) 雨天決行

時 午前8時～

所 静岡カントリー袋井コース

対象 市内在住・在
勤の方

定員 160人(先着順)

参加料 3,000円

プレー代 12,500円

(昼食、キャディ代含む)

申込方法 下記へお問い合わせください。

申込締切 10月20日(火)

☎☎袋井ゴルフ連盟事務局(株)タイ
セイ内)水野さん

☎090-8679-8122 FAX43-9425



講座

● サンライフ袋井
お気軽体験講座

<ラテンエアロ>

日 9月29日(火)、10月6日(火)・
13日(火) 全3回

時 午前10時～11時

定員 10人(先着順)

受講料 1,000円(保険料込み)

<プリザーブドフラワー>

日 10月3日(土)

時 午前10時～正午

定員 8人(先着順)

受講料 3,000円(材料費込み)

対象 市内または、周辺地域に在住・在
勤の18歳以上の方(高校生は除く)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、体験料を添
えてお申し込みください(電話での申
し込みは不可)。◇受講者が少ない場合は、講座を中止
することがあります。

申込期間 9月1日(火)～15日(火)

☎☎サンライフ袋井 ☎43-5051

袋井市上田町267-5

● いつまでも元気でいてね!「敬老会」を行います

対象 平成21年8月1日現在市内在住で、昭和8年4月1日以前に生まれた方

◇敬老会の案内状は、8月中旬～9月上旬に各自治会からお届けします。

☎いきいき長寿課長寿福祉係 ☎44-3121 市民サービス課市民サービス係 ☎23-9213

日	時(開式)	自治会連合会(自治会)	場所
9月11日(金)	午前11時～	浅羽西(浅岡下)	浅岡下公会堂
9月12日(土)	午前10時～	浅羽北(浅羽山の手)	山の手公会堂
9月13日(日)	午前 9時～	浅羽北(諸井、浅名)	各自治会公会堂ほか
	午前10時～	笠原(全9自治会)	南部健康プラザ
		浅羽北(浅羽)	浅羽防災センター
	午前10時30分～	浅羽西(浅羽一色)	浅羽一色公会堂
		今井(太田東、太田西、延久、横井、小山)	各自治会公会堂
	午前11時～	今井(深見北、深見南、深見東、太田、徳光)	各自治会公会堂
浅羽西(西ヶ崎、富里上、富里中、中、浅岡上、風の街)		各自治会公会堂ほか	
		浅羽南(西同笠)	西同笠集会場
正午～	浅羽西(富里下)	富里下公会堂	
9月15日(火)	午前10時～	上山梨(中町)	中町公会堂
9月19日(土)	午前10時～	浅羽東(全4自治会)	浅羽東公民館
		駅前(睦町)	睦町公会堂
	午前11時～	川井(全4自治会)	袋井西公民館
9月20日(日)	午前10時～	袋井(新町)	新町公会堂
		袋井西(全3自治会)	袋井西公民館
		高尾(掛之上、大門一・二・三・五丁目)	各自治会公会堂
		高南(全8自治会)	袋井体育センター
		愛野(祢宜弥、下石野、山田川、小野田)	各自治会公会堂
		方丈(全5自治会)	方丈ふれあい会館
	午前10時30分～	袋井北・袋井北四町	袋井北公民館
		袋井東一・袋井東二	袋井東公民館
		下山梨(下山梨上、下山梨下)	各自治会公会堂
		駅前(東通、西通)	駅前自治会館
		豊沢(宝野、大通)	各自治会公会堂
		袋井(本町、中央)	本町・中央町公会堂
午前11時～	上山梨(月見町)	月見町公会堂	
	高尾(下地、三門町、田端)	各自治会公会堂	
	袋井(永楽町)	永楽町公会堂	
	上山梨(沖山梨、入古町)	各自治会公会堂	
	浅羽南(中新田、東同笠、太郎助、湊東、湊中、湊西)	各自治会公会堂ほか	
	駅前(栄町)	栄町公会堂	
9月21日(月)	午前10時～	豊沢(神長、法多、菩提)	各自治会公会堂ほか
		愛野(上石野、寺前)	各自治会公会堂
		田原(全4自治会)	田原農村総合管理センター
		三川(全6自治会)	三川公民館
		上山梨(上町、下町、金屋敷)	各自治会公会堂
		下山梨(平宇)	平宇公会堂
	午前10時30分～	宇刈(中村、馬ヶ谷、宇刈三沢、一色、大日、可睡の杜南)	宇刈いきいきセンター
		宇刈(春岡)	春岡公会堂
	午前11時～	浅羽西(長溝)	長溝公会堂
		浅羽南(大野)	大野研修センター
午前11時30分～	浅羽北(豊住)	豊住公会堂	
午後 1時～	浅羽北(浅羽南)	浅羽南集会所	





子どものための食の作法 アドバイザー養成講習会

◇幼稚園や小学校で、食生活の作法指導を行う「食の作法アドバイザー」を養成します。



日 9月28日(月)、10月26日(月)、11月9日(月)・30日(月)、12月17日(木) 全5回

時 午後1時30分～3時30分

所 袋井保健センター

対象 市内在住で、全5回に出席できる方

内容 食に関する作法の講義、実習

定員 20人(先着順)

受講料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎健康づくり政策課健康指導1係
(袋井保健センター) ☎42-7275

募集

サンライフ袋井発表会 体験コーナー参加者募集

◇9月27日(日)に行う「(仮称)サンライフ袋井発表会」体験コーナーの参加者を募集します。

コーナー	定員	体験料
茶道(表千家)	午前・午後各30人	200円
陶芸	10人	1,000円
フラワーアレンジ	10人	1,000円
生け花(松月堂古流)	20人	500円
生け花(小原流)	20人	500円
ビーズアクセサリー	15人	500円
インターネット	午前・午後各8人	無料

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、体験料を添えてお申し込みください(電話での申し込みは不可)。

申込期間 9月2日(水)～18日(金)

☎健康づくり政策課健康企画室 ☎43-5051
袋井市上田町267-5

健康貯筋教室～後期受講者募集～

◇自宅で簡単に取り組める筋力アップ運動などを紹介します。参加前と後の体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量などの変化も測定します。



<南部健康プラザ>

日 10月14日(水)～平成22年2月25日(木) 各コース全16回

対象・定員 20歳以上の方 各コース30人

コース	時	内容
①がんばり(水)	午前10時～11時	運動習慣の定着を目的に、様々な運動にバランス良く取り組みます。
②がんばり(木)	午後2時～3時	
③シェイプアップC(水)	午後2時～3時	脂肪燃焼を目的に、簡単な有酸素運動を中心に取り組みます。
④らくらくB(金)	午前10時～11時	初心者でも無理なくできる運動に取り組みます。

<袋井保健センター分室>

日 10月13日(火)～平成22年3月1日(月) 各コース全16回

対象・定員 ▽⑤～⑩・⑫…20歳以上の方 ▽⑪…おおむね60歳以上の方
▽⑬…20歳以上の女性 各コース20人

コース	時	内容
⑤がんばり(火)	午前10時～11時	運動習慣の定着を目的に、様々な運動にバランス良く取り組みます。
⑥がんばり夜間(火)	午後7時30分～8時30分	
⑦がんばり(木)	午前10時～11時	
⑧がんばり(金)	午後2時～3時	
⑨がんばり(土)	午前10時～11時	脂肪燃焼を目的に、簡単な有酸素運動を中心に取り組みます。
⑩シェイプアップA(月)	午前10時～11時	
⑪筋トレはつらつ(月)	午後2時～3時	トレーニングマシンを使った運動を行います。
⑫らくらくA(水)	午後2時～3時	初心者でも無理なくできる様々な運動に取り組みます。
⑬シェイプアップB夜間(木)	午後7時30分～8時30分	女性を対象に、簡単な有酸素運動を体験しながら運動をします。

受講料 各コース2,500円(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へ電話または、ファクスで住所・氏名・電話番号・生年月日・健康貯筋教室の受講経験の有無・コース名をお申し込みください。

申込締切 9月18日(金)(申し込み多数の場合は抽選)

☎健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138 FAX44-3117

☎(株)河合楽器製作所カワイ体育教室浜松事務所 ☎053-452-4134

無料赤十字健康生活支援講習短期講習会

日時 9月26日(土) 午後1時～5時

場所 市役所3階302会議室

内容 高齢の方が避難所生活を送るうえで役立つ知識と技術の講習など

定員 20人(先着順)

持ち物 風呂敷1枚

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込期間 8月18日(火)～9月18日(金)

◇運動ができる服装でお越しください。

☎(株)あわせ推進課社会福祉係(赤十字奉仕団事務局) ☎44-3119

