

☎は問い合わせ先

☑は申し込み先

✉はEメール

★健康マイレージ対象事業

「健康貯筋教室」^{ちよきん} 前期受講者を募集します

- ◇豊かな人生を過ごすため、楽しみながら筋肉づくりをしましょう。教室では、無理なく自宅で簡単に取り組める筋力アップ運動などもご紹介します。
- ◇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も測定します。
- ◇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 5月18日(月)～9月18日(金) 全16回 定員各コース20人

プログラム名	対象	曜日	時間	内容
がんばりコース(火)	成人男女	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む標準コースです。
がんばりコース(木)		木	午前10時～11時	
がんばりコース(夜)		木	午後7時30分～8時30分	
がんばりコース(金)		金	午後2時～3時	
がんばりコース(土)		土	午前10時～11時	
シェイプアップコース		月	午前10時～11時	
はじめてコース	成人男女(初心者)	水	午後2時～3時	初心者が無理なく様々な運動に取り組むコースです。
メンズコース	成人男性	火	午後7時30分～8時30分	男性限定のがんばりコースです。

南部健康プラザ 5月20日(水)～9月18日(金) 全16回 定員各コース30人

プログラム名	対象	曜日	時間	内容
がんばりコース(水)	成人男女	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む標準コースです。
がんばりコース(木)		木	午後2時～3時	
シェイプアップコース		水	午後2時～3時	
はじめてコース	成人男女(初心者)	金	午前10時～11時	初心者が無理なく様々な運動に取り組むコースです。

※初心者とは、健康貯筋教室（昨年度は貯筋健康教室）を受講し始めて1年以内の方です。

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健康企画室や袋井保健センター、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、健康企画室または、袋井保健センター、浅羽保健センターにお申し込みください（ファクス、Eメール可）。

申込期間 4月13日(月)～30日(木)の土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

◇申し込み多数の場合は、抽選を行います。

☎☑健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138 FAX44-3117

✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp





催し

● 青少年ふれあい交流事業 母の日のプレゼントを作ろう

◇母の日のプレゼント（ガラスアート）を一緒に作りませんか。

日 5月9日(土)

時 午後1時30分～4時

所 袋井南公民館

対象 市内在住の小学3～6年生

定員 30人（先着順）

参加料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、学校名、学年、電話番号をお申し込みください。

☎市社会福祉協議会

☎43-3020

● 憲法記念日 市民のつどい

日 5月3日(日)憲法記念日

時 午後1時30分～4時

所 総合センター4階大会議室

対象 中学生以上の方

内容 ともしび合唱団のコーラス、小和田哲男さん（元静岡大学教授）による講話

参加料 無料

◇申し込みは、不要です。直接会場にお越しください。

☎市民のつどい実行委員会

鈴木さん ☎42-5986

編集後記

「袋井の人」として、今回スポットを当てた池田さん。彼女に会うのは、中学生以来でとても懐かしかったです。●懐かしいといえば、初めてカメラを持ち取材に出掛けて早5年。今回の編集を持って、異動になるかもしれません。●これまで多くの人と出会い、いろいろなことを学ばせていただきました。本当にありがとうございました。今までの貴重な経験を新しい部署でも生かして頑張ります。 「渡」

● 春の森づくり県民大作戦 「親子で森づくりinエコパ」

日 4月18日(土) 荒天の場合、25日(土)

時 午前10時～正午

所 小笠山総合運動公園

内容 広葉樹の植栽、シイタケの菌打ち体験

対象 どなたでも

定員 50人（先着順）

※小学生以下は、保護者同伴

参加料 無料

申込方法 はがきまたは、ファクス、Eメールで参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号をお申し込みください。

申込締切 4月13日(月)必着

持ち物 飲み物、帽子、軍手、雨具

☎県中遠農林事務所森林整備課

☎37-2301 FAX37-2305

〒438-8558 磐田市見付3599-4

✉nourin-chuen-shinrin@pref.shizuoka.lg.jp

● ふれあい看護体験

日 5月12日(火)

時 午前9時～正午

所 市民病院

対象 どなたでも

定員 10人（申し込み多数の場合は抽選）

参加料 無料

申込方法 往復はがきに次の①～⑪を記入して、お申し込みください。

<往信面>①「5月12日・袋井市民病院」②希望理由③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧洋服のサイズ（S・M・L）

<復信面>⑨郵便番号⑩住所⑪氏名

申込締切 4月30日(木)消印有効

☎県ナースセンター ☎054-202-1761

☎市民病院「ふれあい看護体験係」

〒437-0061 袋井市久能2515-1

☎43-2511（代表）



講座

● テニススクール(硬式)

◇初心者から少しボールを打てる方まで、お気軽にご参加ください。

日 5月14日(木)～毎週木曜日 全10回

時 午後7時30分～9時

所 愛野公園テニスコート

対象 市内在住の30～50代の方

定員 28人（先着順）

受講料 6,000円

申込方法 市民体育館（月曜休館）にある申込書に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。

申込期間 4月10日(金)～5月3日(日)

◇テニスラケットは、各自で用意してください。

☎市民体育館 ☎42-1920

● 生ごみ处理器作り講座

◇発砲スチロールの箱を利用して生ごみ处理器を作ります。

日 4月25日(土)、6月27日(土)、8月29日(土)

時 午後1時30分～2時30分

所 中遠クリーンセンター

定員 各14人（先着順）

受講料 無料（当日完成した处理器を持ち帰る方や材料を購入する方は、500円）

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。

☎中遠クリーンセンター

☎30-0530 FAX30-2530

