

☎は問い合わせ先

①は申し込み先

✉はEメール

トレーニングマシンを使ったウオーキング教室

◇大腰筋を鍛え、内臓の働きを活発にする歩き方を覚えてみませんか。

日 ▽火曜日コース…平成22年1月5日(火)～3月2日(火) ▽木曜日コース…1月7日(木)～3月11日(木)

時 午後1時30分～2時30分

所 浅羽会館2階6号会議室

内容 体力測定、マシンによるウオーキングトレーニング、ストレッチ体操

対象 市内在住の40歳

以上の方(初めて参加する方を優先します)

定員 各コース6人
(申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 1,500円

申込方法 電話で住所、氏名、年齢、電話番号、希望するコースをお申し込みください。

申込期間 12月14日(月)～21日(月)

持ち物 タオル、上履き、飲み物

☎①スポーツ推進課スポーツ振興係

☎44-3129



普通救命講習

◇講習修了者には修了証を交付します。

日・所・定員(先着順)

日(平成22年)	所	定員
1月	14日(木) 袋井消防署	20人
	17日(日) 袋井消防署	20人
	24日(日) 浅羽分署	10人
2月	31日(日) 森分署	20人
	7日(日) 袋井消防署	20人
	12日(金) 袋井消防署	20人
3月	21日(日) 森分署	20人
	28日(日) 浅羽分署	20人
	7日(日) 浅羽分署	10人
3月	13日(土) 袋井消防署	20人
	14日(日) 袋井消防署	20人
	28日(日) 森分署	20人

時 午前9時～正午

対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

内容 心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法など

受講料 無料

申込方法 袋井消防署または、浅羽分署へ来庁し、直接お申し込みください。

◇団体による申し込みは、1回の受講につき、5人まで可能です。

☎①袋井消防署 ☎44-5119

浅羽分署 ☎23-0119



講座

スプリントマシンを使ったトレーニング教室

◇スプリントマシンで「走る動作」を改善してみよう。

日 12月25日(金)・26日(土) 全2日

時 午後1時30分～4時

所 浅羽会館2階6号会議室

内容 スプリントマシンなどを使ったトレーニング、50m走の測定

対象 小学5・6年生

定員 8人(申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、学年、電話番号をお申し込みください。

申込期間 12月14日(月)～18日(金)

持ち物 タオル、上履き、運動靴、飲み物

☎①スポーツ推進課スポーツ振興係

☎44-3129



トレーニングの様子

募集

サンライフ袋井「お気軽講座」受講者募集

プログラム名	曜日	時間	期間	定員	受講料	会場	講師
スクラップブックング ～長期間鮮やかな アルバム作り～	月	午後7時～9時	平成22年1月18日(月) ～3月29日(月) 全6回	10人	3,000円 (材料費含む)	サンライフ袋井2階 会議室	松浦愛矢子さん
初めてのペン字	月	午後7時～ 8時45分	平成22年1月25日(月) ～3月15日(月) 全8回	8人	3,000円 (教材費含む)	サンライフ袋井2階 相談室	見城敬子さん
楽しいラテンエアロ	火	午前10時～ 11時	平成22年1月19日(火) ～3月9日(火) 全8回	15人	3,000円 (保険料含む)	サンライフ袋井1階 軽運動室	熊切千晶さん

対象 市内または、周辺の市町に在住・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て、受講料を添えてお申し込みください。電話でのお申し込みはできません。

申込期間 12月15日(火)午前9時～平成22年1月9日(土)午後9時(先着順)

◇希望者が少ない場合は、講座を中止することがあります。

◇開講日の5日前までに取り止めの申し出がない場合は、受講料の返金はできません。

☎①サンライフ袋井 ☎43-5051 袋井市上田町267-5



(仮称)余熱利用施設の名称を募集します

◇平成23年4月開館を目指して、笠原地区に、中速クリーンセンターからの余熱を利用した健康増進施設の整備を進めています。

◇施設には、健康、環境、交流をコンセプトに温水プールやトレーニング室、フィットネス室、温浴施設、休憩室などを備えます。

応募資格 どなたでも（1人何点でも応募できます）

応募方法 はがきまたは、ファクス、Eメールで①施設の名称②名称の意味(理由)③応募者の住所④氏名⑤年齢(学年)⑥電話番号を記入して応募してください。また、市内公共施設(市役所・支所・公民館・市内体育施設など)にある募集チラシに必要な事項を記入して、応募することもできます。

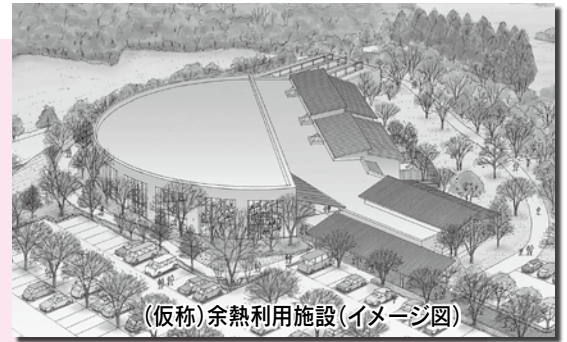
応募締切 平成22年1月15日(金)必着

◇名称は、未発表のものに限ります。決定した名称の権利は、市に帰属します。

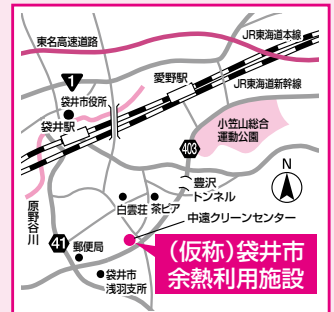
◇決定した名称を応募した方には、抽選で記念品を贈呈します。

☎④スポーツ推進課スポーツ施設係 ☎44-3128 FAX44-3117

〒437-8666 袋井市役所「余熱利用施設名称募集係」 ✉ sports@city.fukuroi.shizuoka.jp



(仮称)余熱利用施設(イメージ図)



選挙のキャッチフレーズを募集します

◇明るくきれいな選挙を実現するため、選挙の啓発標語を募集します。

対象 県内在住の方

応募方法 はがきまたは、ファクス、Eメールで住所、氏名(学生は、学校名と学年も記入)、25文字以内の自作・未発表のキャッチフレーズ(啓発標語)をお申し込みください。

応募締切 12月18日(金)必着

賞 特選1点、入選数点

審査発表 平成22年2月までに審査し、入選した方には直接連絡します。

◇入選作品の著作権は、県選挙管理委員会に帰属します。

☎④県選挙管理委員会

☎054-221-2050

FAX054-221-2776

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

✉ senkan@pref.shizuoka.lg.jp



袋井スキー教室参加者募集

日・時 ▽Aコース…平成22年1月22日(金)午後7時～24日(日)午後8時

▽Bコース…2月5日(金)午後7時～7日(日)午後8時

▽Cコース…2月19日(金)午後7時～21日(日)午後8時

所 長野県木島平スキー場

集合場所 市役所

集合時間 午後7時

対象 市内在住の小学4年生～中学生

定員 各コース40人程度(先着順)

参加料 ▽小学生…24,050円 ▽中学生…26,700円(バス代、宿泊代、食事代、リフト代、保険料を含む)

※レンタル代は別途掛かります。

申込日時 12月19日(土)午前8時30分～正午(※)

申込場所 市役所1階市民ホール

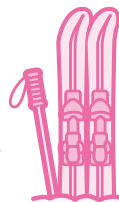
(※)12月19日(土)正午以降は、袋井スポーツコミュニケーションで受け付けます。参加料を添えてお申し込みください。

☎④NPO法人袋井スポーツコミュニケーション

☎41-1771

袋井市袋井351新町ブ

ラザ2階



平成22年度市営運動施設の予約を受け付けます

◇平成22年度に市内全域を対象とする大会で市の運動施設を利用する団体の申し込み予約を受け付けます。

対象団体 市内全域を対象とした大会や講習会を行う団体(開催日などが重なった場合は、後日調整します)

対象施設 市民体育館、愛野公園運動施設(野球場・弓道場・テニスコート・相撲場)、原野谷川親水公園東側広場、堀越公園多目的広場、国道1号高架下多目的広場、浅羽体育センター、浅羽球技場、浅羽テニスコート、袋井体育センター、上田町グラウンド

申込方法 市役所2階スポーツ推進課スポーツ施設係または、市民体育館にある申込用紙に必要な事項を記入するか、使用したい施設名、使用予定日時、大会名、参加予定人数・対象、申込者の住所・氏名・電話番号を書いた用紙を持参または、ファクスしてください。

◇申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

申込締切 12月25日(金)必着

☎④市スポーツ協会(市民体育館)

☎・FAX42-7714(月曜日休館)