

## 講座

### ヘルシー栄養教室

メタボリックシンドロームにならな  
いためのおいしく楽しく健康的な食生  
活について考えましょう。

◆日時 12月3日(金)午前10時～午後  
1時

◆場所 上之保生涯学習センター

◆内容 メタボ予防の話と簡単バラ  
ンスメニューの調理実習

◆対象 市内在住の70歳以下の方

◆定員 20人

◆持ち物 エプロン、三角きん(バン  
ダナなど)

◆申込先 武儀保健センター(☎40  
020 FAX493189)

### 男も女も鍛えよう インナーマッスル

自分ひとりではなかなか、どんな運  
動をすればいいか悩んでいるあなた。  
仲間と一緒に運動の楽しさを実感しま  
せんか。

◆日時 12月8日(水)午前9時30分～  
11時30分

◆場所 武儀生涯学習センター

◆内容 講義や効果的に内臓脂肪を落  
とすための実技

◆対象 市内在住の70歳未満の方

◆定員 30人

◆持ち物 運動シューズ(室内用)、汗  
ふきタオル、飲み物

### クッキング講座

食物アレルギーのある方が安心して  
おいしく食べられる食事について、勉  
強しながら調理実習をします。

◆日時 12月8日(水)午前9時50分～  
午後1時

◆場所 わかくさ・プラザ「学習情報  
館2階・料理実習室」

◆講師 西村恭子さん(岐阜女子大学  
管理栄養士)

◆定員 25人(申し込み順)

◆参加料 材料費200円

◆持ち物 エプロン、ふきん、三角きん

◆申込・照会先 11月30日(火)までに  
わかくさ児童センター・子育て支援  
ネットワーク協議会事務局(☎237  
774)※託児希望の方は、申し込  
み時にお知らせください。

### 保育所保育指針研修会

◆日時 12月18日(土)午後1時50分～  
4時

◆場所 わかくさ・プラザ「学習情報  
館・多目的ホール」

◆対象 保育士または保育所へ再就職  
を考えている保育士資格を有する方

◆参加料 無料

◆その他 希望者にコーディネーター  
による保育所への再就職支援相談を  
実施します。

◆照会先 岐阜県子ども家庭課(☎0  
58・272・1111)

## 募集

### 平成23年度の 社会体育施設利用申し込み

平成23年4月1日～平成24年3月31  
日にスポーツ大会などで総合体育館の  
利用を希望する団体は、12月17日(金)  
までにスポーツ振興課(☎237766)  
へ申し込みをしてください。また、中池  
公園や、その他の市の体育施設の利用を  
希望する場合は、中池公園事務所(☎24  
0214)へ申し込みをしてください。

◆対象施設

▽総合体育館Ⅱメインアリーナ、サブ  
アリーナ、武道場、会議室

▽中池公園Ⅱ市民球場、多目的広場、  
テニスコート、市民プール、中池体  
育館、グリーン・フィールド中池

※陸上競技場および管理棟は工事のた  
め、平成23年度は使用できません。

▽その他Ⅱ鮎の瀬、十六所、稲口、松  
原、下有知、肥田瀬、肥田瀬第2、片  
倉、本郷の各グラウンド。

※洞戸、板取、武芸川、武儀、上之保  
地域の体育施設の予約は、各地域教  
育事務所に問い合わせください。

※洞戸、板取、武芸川、武儀、上之保  
地域の体育施設の予約は、各地域教  
育事務所に問い合わせください。

### 市長とワイワイ談議

開催の各地区にお住まいの方ならどなたでもご自由に  
参加できます。

肥田瀬 地区 ◆日時 11月24日(水)午後7時～8時30分  
◆場所 富岡公民センター

平賀 地区 ◆日時 11月26日(金)午後7時～8時30分  
◆場所 平賀公民センター

東山 地区 ◆日時 12月1日(水)午後7時～8時30分  
◆場所 東山公民センター

◆照会先 広報課(☎23-6806 FAX23-7744)

### 広告

ぶつからないクルマ?  
今、テレビ、新聞で話題の運転支援システム  
アイサイト(ver.2)  
当店にて試乗できます。

**岐阜スバル自動車(株)関店**  
関市巾3丁目38-3  
TEL 0575-22-0193