

愛犬のしつけ方教室

ペットドッグトレーナーを講師に迎えて、犬のしつけ方の基本や問題行動の矯正の仕方などを、講義と実技を通して学びます。

■日時 11月21日(水) 午後2時から2時間程度

■場所 中濃総合庁舎(美濃市)

■定員 40人(申し込み順)

※狂犬病予防注射と5種以上の混合ワクチン接種済みであれば、愛犬を連れて参加できます。

■申込先 関保健所生活衛生課(☎33-4011 内線358)

ヘルスアップ運動教室

ストレッチや筋トレの方法、効果の高い運動方法など、自宅でも実践できる簡単な体操をします。「最近ちょっと体重が増えてきた」「おなかが目立ってきた」と感じている方にピッタリの教室です。

■日時 11月22日(木) 午後1時30分～3時

■内容 日常生活の中で取り組むことができる運動・呼吸法の紹介と実践
※運動前に血圧測定と体調チェックを行い、その結果によって参加を見合わせていただく場合があります。

■対象 市内在住の30～69歳の方

■定員 20人(申し込み順)

■持ち物 汗ふきタオル、飲み物、運動のできる服装

■場所・申込先 洞戸保健センター(☎0581-58-2204)

げんきらんど(2歳児)の歯みがき教室

■日時 11月26日(月) 午前9時30分～11時(受付11午前9時20分～9時30分)

■場所 関市保健センター

■対象 平成22年8月～9月生まれの幼児とその保護者

■内容 むし歯菌を見てみよう、むし歯菌の数を調べよう、歯みがき指導

■定員 20人(申し込みが必要)

■持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳(お口の健康ノートのある方はお持ちください)

■申込・照会先 関市保健センター(☎24-0111 FAX23-6757)

水中運動教室

■日時 11月29日(木) 午前10時30分～11時45分

■場所 武芸川健康プール

■内容 簡単なアクアビクスや水中ウォーキング

■対象 市内在住の70歳未満の方

■定員 15人(申し込み順)

■持ち物 水着、水泳キャップ、タオル
※水着・水泳キャップは無料で借りることもできます。

■参加費 プール利用料として▽65歳未満の方11400円▽65歳以上の方1100円

上の方1100円

■申込先 武芸川保健センター(☎46-2899)

相談 そうだん

女性の人権ホットライン 全国一斉強化週間

夫、パートナーからの暴力や職場でのセクハラ、ストーカー行為など、女性の人権相談に女性人権擁護委員が電話で応じます。相談無料、秘密厳守。

■日時 11月12日(月)～18日(日) 午前8時30分～午後7時

※土・日曜日は午前10時～午後5時
※右記以外にも、平日午前8時30分～午後5時15分は相談に応じます。

■電話 女性の人権ホットライン(☎0570-0700-810)

■照会先 岐阜地方方法務局人権擁護課(☎058-245-3181)

多重債務無料相談会

返しきれない借金の支払いに困っている、利息を払い過ぎていくかもしれないという方はご相談ください。

■日時 11月20日(火) 午後1時～4時

■場所 可茂総合庁舎(美濃加茂市)

■相談方法 面接相談(要予約・前日受付締め切り)

■申込・照会先 県環境生活政策課(☎058-272-8204)

11月のプラネタリウム投影

日時 11月24日(土)・25日(日)
①午前10時30分～ ②午後1時～ ③午後2時10分～ ④午後3時20分～
⑤<24日のみ>午後7時～(天体観望会の解説を兼ねる)
※投影時間は約40分。受付入場開始時間は各投影開始時刻の15分前から。
予約はできません。順に並んでお待ちください。

テーマ 「木星の世界」
場所 学習情報館3階・コスモホール
料金 一般300円、中学生以下無料
※団体割引あり(大人20人以上)、
市内在住の障がい者・65歳以上の方は半額
定員 各回100人(定員になり次第締め切り)
照会先 まなびセンター(☎23-7760)

中学生以下
参加無料

