

はつらつ筋トレ教室

運動をしたいけれど、何をしたらいいのかわからない、足腰を丈夫にしたい方などのための介護予防の筋トレ教室です。

【富岡地区】

■日時 10月5日～12月21日の毎週金曜日 午後1時45分～3時30分（全10回）※11月16日・23日は休講

■場所 富岡公民センター

■対象 富岡地区在住の65歳以上の方

【西部地区】

■日時 10月10日～12月12日の毎週水曜日 午後1時45分～3時30分（全10回）

■場所 西部地区公民館

■対象 西部地区在住の65歳以上の方

■定員 各30人（申し込み順）

■講師 井上伸子さん（健康運動指導士）

■持ち物 飲み物、タオル

■申込先 9月14日（金）までに高齢福祉課（☎23-9007 FAX23-7488）

ヘルスアップ運動教室

若いころから体を動かすことは、元気を保つために大切なことです。また、きれいな姿勢や柔軟性を維持することは、見た目も美しく若々しく見えます。普段の生活の中で実践できる簡単な体操を行います。

■日時 9月20日（木）午前9時45分

～11時30分

■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30～59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 武芸川保健センター（☎46-2899）

募集 ぼしゅう

あったか子ども見守り標語

関市青少年健全育成協議会では、子ども見守りボランティアの啓発のために、標語を募集します。見守る立場、見守られる立場、それぞれの気持ちを標語にしてください。

■募集作品 見守り活動に対する思いや、ボランティアをしている方への子どもの気持ちを表現した標語の子ども（例）きみのこと いつもみてるよ
すぐそばで 【23年度金賞作品】

■応募資格 市内在住の方

■賞 金賞、銀賞、銅賞

■応募方法 応募票に標語と必要事項を記載し、9月14日（金）までに生涯学習課へ提出（郵送・フアクスも可）※1人1点のみ

■照会先 生涯学習課（☎23-7777 7 FAX23-7778）

「ふれ愛（あい）」写真

関市青少年健全育成協議会では、家族や友達、地域行事などでのふれあいの一コマを撮影した「ふれ愛（あい）」写真を募集します。

■応募資格 市内の小中学生

■賞 金賞、銀賞、銅賞 ほか

■応募方法 A4サイズのカラー写真（カラープリンターの印刷も可）に応募票を付けて9月14日（金）までに生涯学習課へ提出 ※1人1点のみ。応募いただいた写真は返却しません。

■照会先 生涯学習課（☎23-7777 7 FAX23-7778）

相談 そうだん

高齢者・障がい者の人権 あんしん電話相談

■期間 9月10日（月）～16日（日）※月～金曜日 午前8時30分～午後7時 △土・日曜日 午前10時～午後5時

■相談担当者 人権擁護委員・法務局職員

■受付・照会先 岐阜地方方法務局人権擁護課（☎0570-0003-1 10）

9月のプラネタリウム投影

日時 9月22日（土・祝）・23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（22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 「月の話」
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

