

「農業入門セミナー」 秋冬野菜づくりに挑戦！

～小松菜・正月菜・ホウレン草の種蒔きから収穫までを体験～

- 期 間 10月16日(火)～1月下旬
- 内 容 野菜づくり研修(座学)や下有知の畑において野菜を育て収穫を行います。
※詳細な日程は参加者に連絡します。
- 対 象 50歳～70歳代の市民で、農業体験をしたい方
- 定 員 15名(申込順)
- 参 加 費 無料
- 申込期限 10月9日(火)

■照会先 高齢福祉課 ☎23-9007



関市では、これからアクティブシニアを目指そうとしている方や、よりアクティブシニアとしての活動を深めたいと考える方に向けて、様々な分野でイベントや講演会を開催予定です。

いつまでも健康な体で、仕事や趣味など、自分のやりがいを社会や地域で活かすことで、生き生きと輝く人生を送る。そんなアクティブシニアへの一歩を踏み出しましょう。

生涯現役プロジェクト SEKI

生涯現役プロジェクト 市民講演会

- 日 時 10月27日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 わかくさ・プラザ学習情報館「多目的ホール」
- 講 師 寺島 実郎 氏
一般財団法人日本総合研究所会長・多摩大学学長など
TBS系列「サンデーモーニング」に評論家として出演
- 内 容 ジェロントロジーへの新しい視角
ー100歳人生に向けてー
- 定 員 300名
- 参 加 費 無料



■照会先 高齢福祉課 ☎23-9007

安全運転サポート付き自動車の試乗体験

『サポカー試乗会』

安全に自動車の運転を継続していただくために、安全運転サポート付き自動車の試乗会を開催します。

- 日 時 11月7日(水) 午後2時～3時30分
- 場 所 関自動車学校
- 内 容 1) 警察による安全運転に関する講義
2) 自動車学校による安全運転技術に関する講義
3) 安全運転サポート付き自動車の試乗
- 定 員 30名(先着順)

■照会先 危機管理課 ☎23-7048



まずは体力や筋力を保ちましょう!!

参加者募集!!

介護予防ロコトレ講座

- 日時場所 下表のとおり
- 期 間 平成30年10月～平成31年3月までの20回コース
- 対 象 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人
- 定 員 下表のとおり ※定員になり次第締め切ります。
- 登 録 料 500円(※初回に徴収します。)
- 申込期間 9月11日(火)～18日(火) <※新規の方を優先>

地区(定員)	会場・申込先および受付時間	開催曜日	開催時間	開始日
関 (60人) ×2日	【筋力増進コース】 わかくさ・プラザ「総合福祉会館」 2階介護予防センター わかくさ介護ステーション ☎23-9117 午前8時30分～午後5時	水曜日	午後1時30分～3時	10月10日
	【筋力維持コース】同 上	木曜日	〃	10月11日
関 (40人)	同 上 (対象者: 虚弱および80歳以上の方)	金曜日	午後1時30分～3時	10月12日
板取 (30人)	板取老人福祉センター ☎0581-78-4140 午前9時～午後4時	水曜日	午前10時～11時30分	10月10日
武芸川 (50人)	武芸川老人福祉センター ☎0575-46-2738 午前8時30分～午後5時	火曜日	午前10時～11時30分	10月9日
武儀 (40人)	武儀老人福祉センター ☎0575-49-3595 午前8時30分～午後5時	火曜日	午後1時30分～3時	10月9日
上之保 (40人)	上之保老人福祉センター ☎0575-47-2501 午前8時30分～午後5時	火曜日	午前10時～11時30分	10月9日

注意事項 受講の申し込みは、各会場へお電話願います。

申し込みの際は、氏名・生年月日・住所・電話番号が必要です。
申し込みできる人数は、申込者1人につき参加者2人までとします。
お住まいの地域以外への申込も可能ですが、1人1会場のみとします。
講座受講経験のある方の会場変更の申し込みは、新規扱いとはなりません。
受講決定の通知は、はがきにて通知させていただきます。

■照会先 関市社会福祉協議会
わかくさ介護ステーション
☎23-9117

ロコトレって、なんで必要なの?
加齢とともに骨や関節・筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。「ロコトレ」はその状態を予防するためのトレーニングです。



シルバー人材センター 会員募集中

60歳過ぎたら、シルバー人材センターへ登録しませんか。
やれる仕事、やってみたい仕事を、ご希望に応じてご紹介します!!

入会の手続きについて▶会員登録のための入会説明会に参加していただいた後、書類提出・会費の納入となります。

- 主な仕事 【一般】工場での軽作業、機械での草刈り
【技能】庭木の剪定、刃物研ぎ
【事務】宛名書き、簡単なパソコン作業
【管理】施設管理、各種自動車の運転
【サービス】保育補助、遺跡発掘
【外交】チラシ配布、営業

■問合せ 関市シルバー人材センター
☎24-5666

アクティブシニア相談窓口

生涯現役プロジェクト支援員が常駐しています。

- 相談日 月曜日から金曜日
(祝日、年末年始は除く)
- 時 間 午前8時30分～午後5時15分
(正午～午後1時を除く)

■照会先 高齢福祉課 ☎23-9007

シニア向けの多様な働き方のご案内

60歳以上のシニアの方で、まだまだ働きたい方への簡単なお仕事を紹介します。

- ◆個人宅や企業などの草刈(半日～1日を数人のグループで担当して作業します。)
- ◆個人宅の室内掃除や庭の草引き(1時間程度を一人又は数人で作業します。)
- ◆保育園の保育補助や送迎運転手(朝2時間、夕方2時間の仕事)
- ◆工場や倉庫での軽作業(週2～3日勤務、午前中のみ・午後からの勤務も可能)
- ◆車販売店での洗車作業(午前9時～午後3時、週2～3日勤務)
- ◆ゴルフ場でのゴルフバッグの移動作業(午前8時～午後4時、週2～3日勤務)
- ◆スーパーの床掃除(夕方3時間)、デイサービスのお風呂掃除(2時間)
- ◆とんてん館(本町)朝市販売(自作の農作物を販売、毎週水曜日、午前8時30分～11時)

関市シルバー人材センターでは月4日の勤務、週2日の勤務、午前中からの勤務など、シニアの様々な働き方に応じて仕事の紹介を行っています。ぜひ相談してください。

公益社団法人関市シルバー人材センター(関市下有知3267-1 電話0575-24-5666)

◆入会説明会 毎月18日 午後1時30分から2時間程度(人材センター事務局にて)

◆持ちもの 年会費2,000円、顔写真(3×2.5cm)2枚、印鑑

相談窓口(月～金曜日)
午前8時30分～午後5時15分
内職相談(毎週水曜日)
午前10時～午後3時

**相談無料 予約不要
お気軽に!**

関市みんなの就職サポートセンター
関市役所 2階 商工課内
☎0575-23-7335(直通)
ホームページ<https://www.seki-minsapo.net>

セキBiz だより vol.21

Seki-Biz

営業日 火曜～土曜(日・月・祝日休み)

相談時間 午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)

ご相談は予約制で無料です。お気軽にお問合せください!

東海テレビ&
新聞にも掲載

民泊だけじゃない!「毎日がお正月」体験型民泊ハウス開業支援

外国の方向けの民泊を
設立したい・・・



和食住さくら 代表 櫻井 弥生さん

外国の方向けのゲストハウスを始めたいとご相談に来られたのは英会話講師の櫻井弥生さん。

ご自身が海外で温かく受け入れてもらった経験から、今度は海外からのお客さんをもてなすために、民泊をはじめたいと来られました。セキBizでは、海外からの旅行者数が少ない関市で、持続的に続けるために、特徴のある民泊にしましょうと提案しました。

「毎日お正月」が体験できる
民泊ハウスに

決まっていなかったコンセプトを、『365 日日本のお正月が体験できる場所』と提案しました。そして、開業に至るまで「どんな方向けに」「どのようなサービスをするか」詳細な内容から、具体的な価格について、トータルでアドバイス。

開業後も、具体的な集客方法、チラシのデザインアドバイス、

PR方法、情報発信など、新しいチャレンジを頑張る櫻井さんに伴走してきました。



注目集めテレビや新聞の
取材殺到

民泊新法のスタートに合わせ、セキBizが情報発信のサポートを行い、6月22日の東海テレビの「ニュース One」で特集されました。また、6月21日の中日新聞にも掲載され、大きな注目を集めています。



セキBizでは毎月第1土曜日に『週末起業相談会』を行っています。お気軽にご予約ください。

ご予約
お問合せは
お気軽に!

TEL: 0575-23-3955
FAX: 0575-23-3956
E-mail: info@seki-biz.net

セミナーなどの開催
情報を最速でお届け!
メルマガはこちら



ビジネスヒント満載の
支援事例多数!
ブログはこちら

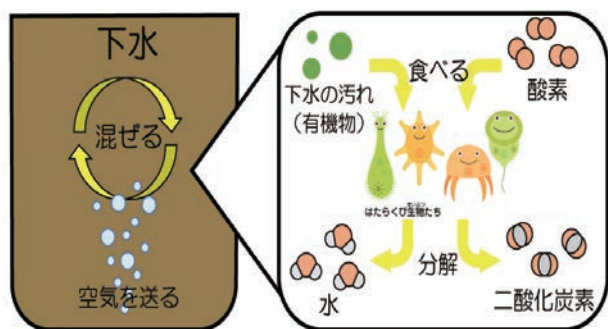


～9月10日は「下水道の日」です～

下水をきれいな水にするには

- 浄化センターでは、「生物処理」という微生物や細菌の働きを利用した方法で、集められた下水をきれいな水にしています。

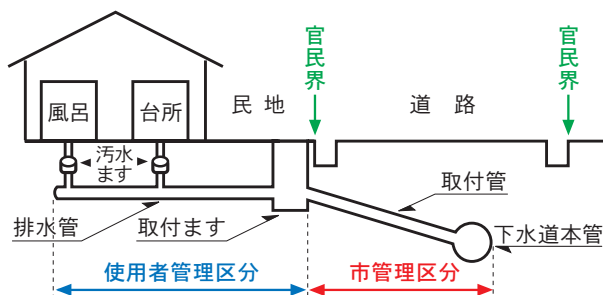
下水の汚れ（有機物）を微生物や細菌が食べて水と二酸化炭素に分解し、きれいになった水は消毒して川へ放流します。



(福岡市道路下水道局 資料より引用)

下水道の管理区分

- 下水道施設の管理区分は、図のようになっています。



※取付管に故障が生じると、取付ますの中に汚水がたまります。この場合は、市が修理しますが、取付ますやその周辺の民地内で木の根っこなどの障害物により故障があった場合は使用者管理区分での対応となりますのでご注意ください。

下水道施設が故障したときは

- 排水管の詰まりなど下水道施設が故障したときは、その故障した場所の管理者が修理することになります。

故障場所	区分	連絡先
市の管理区分	平日の昼間	下水道課 (☎23-7708)
	平日の夜間、休日	市役所宿直、日直 (☎22-3131)
使用者の管理区分	平日	下水道排水設備指定工事店
	休日	休日当番の指定工事店

下水道排水設備の工事は指定工事店で

- 使用者が管理する排水設備の工事は、市の指定を受けた下水道排水設備指定工事店が行います。新設、修理などの工事は、必ず指定工事店に依頼してください。
※指定工事店は関市ホームページをご覧ください。

下水道の正しい利用を

- 次のようなものは下水道に流さないでください。詰まりや悪臭、処理場の機能低下の原因になります。これらのものを流して下水道施設に損害を与えた場合は、その損害を賠償していただくことになります。
※残飯・野菜くず、生理用品・紙おむつ・ティッシュペーパー・ウェットティッシュ、タオル・布類、食用油・機械油、ガソリン・灯油・シンナー、薬品など
(「トイレに流せます」と表示のあるものも、できるだけ流さないようにしてください。)
- 台所、洗面所、洗濯機、お風呂からの排水が建物の外側に出た所や排水管の合流点などにある汚水ます（コンクリートや塩化ビニルでできています。）に、ごみや油がたまると詰まりの原因になります。1～2月に一度、汚水ますを掃除しましょう。

こんなときは

下水道が詰まった	下水道の管理区分の図にある「取付ます」が詰まっているときは下水道課へ、「取付ます」よりも民地側で詰まっているときは指定工事店へ連絡してください。
使用者の名義を変えたい	関市水道お客様センター(☎23-6782)に連絡してください。
家族の人数が変わった	井戸水などを利用している場合や井戸水などと水道を併用している場合は、関市水道お客様センター(☎23-6782)に連絡してください。水道のみを利用している場合は、水道の使用量で料金を計算しますので、届け出は不要です。
井戸水などの使用をやめた	関市水道お客様センター(☎23-6782)に連絡してください。

◆照会先 下水道課 ☎23-7708 FAX 23-7741



10月から受付

来春の 保育園入園案内

照会先 子ども家庭課 ☎23-8965

来年の4月から保育園に入園を希望する方の申し込みを、10月1日から受け付けます。

市内には公立保育園10園、法人保育園9園、法人立小規模保育事業所1園があります。

保育園は、就学前の子どもを、仕事や

病気、出産などの理由で、家庭内での保育ができない場合、保護者に代わって保育する施設です。

保育園、認定こども園などの施設を利用する際には、保育の必要性についての「認定」を受ける必要があります。

入園の申込方法

10月1日(月)～31日(水)の平日に、子ども家庭課(市役所南庁舎1階)または各地域事務所へお申し込みください。(受付時間 午前8時30分～午後5時15分) また、期間内に出張受付を行う保育園(下記の表を参照)もありますので、ご利用ください。

申し込みに必要なもの

- ・支給認定申請書兼利用申込書
 - ・家族の状況証明書
 - ・印鑑
 - ・個人番号通知カードまたは、個人番号カード(マイナンバー)
- ※その他必要に応じて書類などをお願いする場合があります。

入園手続きの流れ

10月1日(月)～31日(水)

○支給認定申請・利用申込

11月～

○利用調整

利用定員を超えた場合、家族の状況などにより入園の優先順位を決定します。

1月中旬

○支給認定・内定通知送付

市が決定した支給認定通知と利用する保育園をお知らせする内定通知を送付します。

4月上旬

○利用契約決定通知送付

利用者負担額(保育料)を決定します。

保育園の役割は

乳幼児期は、人間形成の大切な時期といわれ、また、豊かに伸びていく可能性を秘めた時期であるともいわれます。保育園では、よい環境の中で、子どもの発達段階を理解しながら、子どもの個人差や生活環境などを把握して、一人ひとりのびのびと健やかに明るく、豊かな人間性を持った子どもに育成することを目指しています。

※支給認定申請書兼利用申込書、家族の状況証明書の用紙は、子ども家庭課、各地域事務所、各保育園にあります。また、市ホームページにも掲載しています。

出張受付日程(10月)

	保育園名	受付日	受付時間		保育園名	受付日	受付時間
1	関保育園	9日(火)	午前9時～10時30分	10	富岡保育園	10日(水)	午後2時～4時30分
2	安桜保育園	16日(火)	午前9時～10時30分	11	田原保育園	9日(火)	午後2時～4時30分
3	松溪保育園	19日(金)	午後2時～4時30分	12	富野保育園	10日(水)	午前9時～10時30分
4	中濃保育園	17日(水)	午後2時～4時30分	13	南ヶ丘保育園	15日(月)	午前9時～10時30分
5	下有知保育園	11日(木)	午前9時～10時30分	14	西部保育園	16日(火)	午後2時～4時30分
6	小金田保育園	15日(月)	午後2時～4時30分	洞戸・板取めばえ・むげがわ・武儀やまゆり・上之保の各保育園については、出張受付を行いませんので、10月1日～31日の期間中に各地域事務所へお申し込みください。 中濃キッズ保育園については、出張受付を行いませんが、中濃保育園の出張受付でも申し込みできます。			
7	倉知保育園	12日(金)	午後2時～4時30分				
8	瀬尻保育園	5日(金)	午後2時～4時30分				
9	童心保育園	18日(木)	午後2時～4時30分				

この保育園だからできる!～特色ある保育～

1 関保育園



英語教室

視聴覚教材を効果的に使用し、英語への興味をふくらませ、意欲を高めます。

2 安桜保育園



体育授業

マット、跳び箱、鉄棒、水泳などで楽しく体を動かし、頑張る力を育てます。

3 松溪保育園



絵本ライブ

専門講師がギターなどを用いて絵本の読み聞かせを行います。毎回違う絵本で想像力をかき立てます。

4 中濃保育園



ダンス指導

リズムに合わせて体を動かすことで、体幹やバランス感覚など運動機能を高めます。

5 下有知保育園



ダンス指導

ダンスを通し、豊かな表現力や幼児期の運動能力を高め、地域社会との連携を大切にします。

6 小金田保育園



絵本ライブ

いろいろな絵本や童話に出会い、興味、関心を深め、情操とリズム感を養います。

7 倉知保育園



英語指導

本物の英語を聞くことにより、あいさつや簡単な英会話ができるようになります。

8 瀬尻保育園



リズム教室

鼓笛を通して音やリズムに親しみ、感性を育てると同時に集中力や協調性を高めます。

9 童心保育園



ダンス指導

リズムに合わせて体を動かすことで、体幹やバランス感覚など運動機能を高めます。

関市立保育園



リズムあそび

音(ピアノ)に合わせて楽しく体を動かし、身体だけでなく、脳や知能など子どもの全面的な発達を促します。



おさんぽ

各保育園の周りのいろんなフィールドへおさんぽに出かけ、思い切り体を動かし五感の発達を促します。

各保育園の所在地など
詳細については市ホームページを
ご覧ください。



<http://www.city.seki.lg.jp/0000001063.html>

第7期

関市をもっと良くするアイデア求む!!

まちづくり市民会議メンバー募集



H30.7.21 第6期まちづくり市民会議政策提案発表会

関市のまちづくり施策について、市民が自ら考える「関市まちづくり市民会議」の委員を募集します。

市民の皆さんが主体となって、関市の課題を見つけ、その解決方法を考えることで、“日本一しあわせなまち関市”を行政と協働して創りましょう。

活動内容

- ① 関市の課題を見つけ出します（テーマの決定）
- ② 課題の解決方法を考えます（施策検討）
- ③ 報告書を作成し発表します（施策提言）

※活動費を支給します。

活動期間

● 平成30年10月～平成31年8月

● 月1回程度

● 場所：市役所会議室など

※活動中、託児（無料）をご利用できます。

提言した事業が協働事業として採用された場合は、実際にプロジェクトチームで活躍できます。

第7期は施策提言だけにとどまらず、実際に自分たちが行動することを目指します!

募集概要

- 公募人数 20人程度
- 応募資格 ① 関市に在住または通勤、通学している方 ② 平成30年4月1日現在、18歳以上の方
- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、市民活動センターへ提出。FAX、郵送、Eメール可。
※応募用紙は市民活動センター、市役所市民協働課にあります。また、各ホームページからもダウンロードできます。
- 募集期間 平成30年9月3日（月）～9月28日（金）必着

第6期の活動の様子



チーム名：【関のいいところ再発見!】

取り組んだ活動：
「鵜飼い船に乗って川で遊ぼう!」



チーム名：【〈インバウンド〉外国人を迎える会】

取り組んだ活動：
「民泊説明会&模擬体験」



チーム名：【関フレンズ】

取り組んだ活動：
「プロジェクト型ボランティアの
学生参加」

- 照会先 市民活動センター 〒501-3866 関市千年町2丁目18番地1 安桜ふれあいプラザ1階
(☎24-7772 FAX24-7660 ✉info@seki-siminkatudo.com)
- 市民協働課 〒501-3894 関市若草通3丁目1番地
(☎23-6806 FAX23-7744)

「ときめき」「きらめき」「いきいき」 関市市民活動助成金 申請受付のご案内

市内で活動する団体が地域課題の解決や地域の活性化のために行う公益活動に対して助成しています。助成金を希望する団体は次のとおり申請してください。申請についてご不明な点は、市民活動センターまたは市民協働課へ気軽にご相談ください。

助成金種類	助成対象の内容	助成率	助成上限額	申請受付期間	審査方法
ときめき	市民活動団体が公益活動をスタートする経費を助成	事業費全額	5万円	随時	書類審査
きらめき	市民活動団体が提案する公益活動の経費を助成	事業費の3分の2	100万円 (10万円以上)	9月3日(月)～ 20日(木)	プレゼンテーション 審査会(9月29日(土))

◆提出書類 助成金申請書、事業計画書、収支計画書、団体調書など
※書式は、関市ホームページよりダウンロードできます。

関市市民活動助成金



◆申込・照会先 市民活動センター (☎24-7772 FAX 24-7660)
市民協働課 (☎23-6806 FAX 23-7744)

【平成30年度 関市きらめき市民活動助成金 交付団体決定団体一覧表(前期)】

No.	団体名	事業名	交付決定額
1	関音楽劇の会	第3回創作音楽劇 ポルトガル鉄砲伝来物語 「海波の音」の公演	1,000,000円
2	ふる里かみのほ応援隊	上之保ふるさと会員企画・運営事業	155,000円
3	助産師の産前産後ケア つなぐ	助産師による産後の母親と家族へのサポート	512,000円

～明日の関市をあなたの手で～ 平成30年度 市職員採用試験(技能労務職)

【技能労務職採用(試験区分、採用予定人数、受験資格および試験日程等)】

試験区分	採用予定人数	受験資格	受付期間	第1次試験	第2次試験	最終合格発表
清掃員、 運転手、 上下水道工手 ※1	3人程度 ※4	○昭和49年4月2日以降に生まれた人 ○高校を卒業した人 ○中型自動車第一種運転免許以上の免許を有する人(8t限定も可) ※2, 3	9月3日(月) ～ 9月20日(木)	10月14日(日) ・作文試験 ・適性検査	11月17日(土) ・面接試験	12月初旬

※1 採用後は、上記の職種以外の技能労務職の職場へ配置される場合もあります。
 ※2 中型自動車第一種運転免許は、満20歳以上で普通自動車免許を取得してから運転経験期間(免許停止期間を除く)が、通算して2年以上経過後に取得可能となります。
 ※3 大型自動車第一種運転免許を有する人は、選考時の参考とします。(大型自動車第一種運転免許は、満21歳以上で普通自動車免許を取得してから運転経験期間(免許停止期間を除く)が、通算して3年以上経過後に取得可能となります。)
 ※4 選考の結果、適任の方がいない場合は、採用予定人員以下もしくは採用をしないこともあります。
 ※くわしくは、「平成30年度関市職員採用試験案内」をご覧ください。案内は、秘書課(北庁舎3階)、各地域事務所、西部支所にて配布いたします。また、市ホームページ(<http://www.city.seki.lg.jp/>)でもご覧いただけます。

◆照会先 秘書課(☎23-9214)

平成30年度 秋スポーツ教室受講者募集

●対 象 市内在住、在勤または在学の方

※スポーツ教室は入門講座です。初心者の方大歓迎

●受 講 料 1講座3,000円 ⑪フレッシュ体操教室は月額2,000円 ①②は別途プール入場料が必要

※託児の場合は、1人につき別途2,000円必要 託児先はあゆっこ（わかさプラザ・福祉会館1F）

※申し込み後の取り消しや長期欠席などによる受講料の返金はありません。

●申 込 方法 はがきに必要事項（講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無）を記入し郵送するか、せきしんふれ愛アリーナ窓口にある申込用紙に記入して応募してください。

※1講座につき、はがきまたは申込用紙1枚の応募とします。電話での応募はできません。

※締め切りを過ぎても定員に満たない場合は、追加募集を行いますので、お問い合わせください。

●申 込 先 〒501-3802 関市若草通2丁目1番地 せきしんふれ愛アリーナ （一財）関市体育協会

●締め切り **9月15日(土) 必着**

●抽 選 応募多数の場合は、抽選を行い受講者を決定します。

●結果通知 抽選結果及び受講決定は、応募者全員に郵送でお知らせします。

※当選は本人のみ有効で、権利の譲渡はできません。

●そ の 他 応募が少数の場合、その講座を中止することがあります。託児は6か月以上小学校就学前が対象です。

●受講料の納付 受講が決定した方は、せきしんふれ愛アリーナ窓口にて受講料（1講座3,000円、⑩は2,000円、託児の場合は別途2,000円）を納めてください。その際、受講上の注意などをお渡しします。

●手続きの期間 9月中旬～9月下旬 午前8時30分～午後9時

※期間中に手続きがないと、受講決定が取り消される場合がありますのでご注意ください。

	講座名	対象	内容	期日	曜日	時間	回数	場所	定員	託児
①	成人泳法教室・午後（木曜午後）	18歳以上（高校生除く）	水泳初級者向けです。正しい姿勢のクロール習得を目標に練習します。また、泳力に応じた他の泳法も練習可能です。	10月11,18,25日 11月1,8,15,22日 12月6,13日	木	午後2時～ 午後2時50分	9回	温水プール	25人	若干名
②	成人泳法教室・夜間（金曜夜間）	18歳以上（高校生除く）	水泳初級者向けです。正しい姿勢のクロール習得を目標に練習します。また、泳力に応じた他の泳法も練習可能です。	10月12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日	金	午後7時～ 午後7時50分	9回	温水プール	25人	—
③	シニア筋力アップトレーニング	シニア	転倒防止や、体力づくりを目的とした、シニア向けの筋力トレーニングを行います。	10月5,12,19,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14日	金	午前10時～ 午前11時	10回	武道場	25人	—
④	バレトン教室	一般、シニア	フィットネス+バレエ+ヨガを合わせた運動により、脂肪燃焼・姿勢矯正を行います。	10月5,12,19,26日 11月2,9,16日 12月7,14,21日	金	午後1時～ 午後2時	10回	メインアリーナ または サブアリーナ	25人	若干名
⑤	親子スポーツ教室	4～6歳児 親子	ボール遊び、かけっこなどを楽しみながら、親子で新たな発見をする教室です。	10月5,12,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14,21日	金	午後4時30分～ 午後5時15分	10回	武道場 または サブアリーナ	20組	若干名
⑥	こども運動教室	小学校 1～6年生	体を動かす楽しいゲームを通して、基礎的な運動能力を高めます。	10月5,12,26日 11月2,9,16,30日 12月7,14,21日	金	午後5時30分～ 午後6時30分	10回	武道場 または サブアリーナ	20人	若干名
⑦	親子わんぱく体操	2～3歳児 親子	リトミックや道具を使った遊びなど、親子で楽しく体を動かします。	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,28日 12月5,12日	水	午前10時30分～ 午前11時30分	10回	武道場	25組	若干名
⑧	ヨガ教室	一般、シニア	ゆったりとした呼吸とポーズ、心地よい瞑想で心身を整えます。	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5日	水	午後1時～ 午後2時	10回	サブアリーナ または 武道場	50人	若干名
⑨	ジュニアスポーツ教室	小学校 1～6年生	鉄棒・マット・跳び箱などを中心に運動します。	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日	水	午後6時30分～ 午後7時30分	10回	サブアリーナ または メインアリーナ	25人	—
⑩	ストレッチと体幹トレーニング教室	一般、シニア	ストレッチと体幹で体を整え、基礎代謝のアップ、姿勢をよくしましょう。	10月4,11,25日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13日	木	午後1時～ 午後2時	10回	武道場	30人	—

《現在、通年で開催している講座で、受講生を募集中の講座》

⑪	フレッシュ体操教室	一般、シニア	楽しく体を動かしながら、運動機能の維持・増進を図ります。	毎週火曜日 (休館日除く)	火	午前10時～ 午前11時	通年	武道場	30人	—
---	-----------	--------	------------------------------	------------------	---	-----------------	----	-----	-----	---

- 期日 9月29日(土)・9月30日(日)
●場所 グリーン・フィールド中池、中池公園多目的広場

1日目	9月29日	【中池公園多目的広場】 午前9時～ 小学生ミニラグビー交流試合 関、東海(愛知)、津・高虎(三重)、上郷(長野)、 大津(滋賀)、アウル洛南(京都)の6チーム 【グリーン・フィールド中池】 午前10時～ 中学校交流試合 関市中学校選抜vs滋賀県中学校選抜  ▲ラグーマン集合!! (小学生ミニラグビー交流大会にて)
2日目	9月30日	【グリーン・フィールド中池】 午前9時20分～ 小学生の部 交流試合 午前10時50分～ 中学生の部 交流試合 午前11時50分～ 社会人の部 交流試合 午後1時～ 式典 午後2時15分～ 高等学校交流試合 関商工高等学校 vs 京都工学院高校(京都)

※組み合わせ・日程は、変更になる場合があります。※第2部は10月1日号でご案内します。

第18回

関市ラグビーフットボール フェスティバル「第1部」

スポーツイベント

◆照会先

関市ラグビーフェスティバル実行委員会
(せきしんふれ愛アリーナ内 ☎23-8525)

入場無料

プールで楽しくウォーキング&シェイプアップ!

水中ウォーキング教室・水中運動教室同時募集!!

運動不足解消

体調改善

ストレス発散

- 日 程／ ①水中ウォーキング教室 9月12日(水)、19日(水)、26日(水)
②水中運動教室 9月20日(木)、27日(木)、10月4日(木)
- 時 間／ ①、②ともに午後2時～2時40分
- 参 加 費／ 各3,240円(各3回) ※別途、プール利用料が必要です。
1回当りの利用料：一般400円、65歳以上100円
※65歳以上の方は年齢が分かるものをご用意ください。
- 対 象／ 運動のできる健康な成人
- 申込方法／ 9月 5日(水) 午後1時から受付開始 9月11日(火) 午後5時受付終了
せきしんふれ愛アリーナ地下1階温水プール受付窓口にて参加費を
ご持参の上、お申し込みください。
※定員になり次第、締め切りとなります。(電話予約可)
- 定 員／ 各20名
- 担当講師／ ㈱コバン 専属コーチ
- 実施概要／ ①水中での歩行を様々なバリエーションで楽しく行なう教室です。
歩く事が中心ですので、どなたでもお気軽に参加できます。
②プールの中で歩く、走るといった運動を行ないながらカラダを動かします。また、
色々なボクシングのパンチ動作や音楽に合わせて歩く等、シェイプアップを目指しなが
ら楽しく動きます。
- 照 会 先／ せきしんふれ愛アリーナ(関市総合体育館) 温水プール ☎23-7762
午前10時～午後8時30分(日・祝4時30分まで) ※月曜休館

毎回人気のため、お早めにお申し込みください!

