

# 健康・体力づくりスポーツ教室を開設します

気軽に参加し

健康・体力づくりに役立て  
スポーツを楽しみましょう

参加・申込先

社会教育課 社会体育係

各教室とも5月10日から受け付けますが、定員になり次第締め切らせていただきます。また、軽スポーツ教室も6月に開設する予定です。開始1ヵ月ほど前にお知らせしますので、ふるってご参加ください。

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内容	参加料
硬式テニス教室	一般	男・女	30名	都留市営テニスコート(二中)	19:30 21:30	8月下旬(8回)	水・金	テニスの初歩的技術を身につけ、ゲームを楽しめるまでを目標として行う。	800円
子ども水泳教室	小学生3年生以上	男・女	40名	市民プール	17:30 19:30	7月20日(5回)	月・金	15m~20mを泳げるようになることを目標とする。	500円
親子水泳教室	親子	男・女	20組	市民プール	18:00 19:30	8月7日(5回)	月・金	親子でふれあいながらともに15m~20mを泳げることを目標とする。	1組1000円
ソフトテニス教室(軟式テニス)	18歳以上	男・女	30名	都留市営テニスコート(二中)	19:30 21:30	7月下旬(8回)	火・木	初心者を対象にして、基本技術からゲームを楽しめるところまでを目標として行う。	800円
バウンドテニス教室	一般18歳以上	男・女	30名	谷一小体育館	19:30 21:30	7月中旬(8回)	水	バウンドテニスの技術を習得し、ゲームを楽しめるようになることを目標とする。	800円
健康体操教室	50歳以上	男・女	30名	市民総合体育館	14:00 15:30	9月中旬(8回)	水	運動不足解消に役立つ運動や体操、レクリエーションを身につける。	600円
フォークダンス教室	一般18歳以上	男・女	30名	都留二中体育館	19:30 21:30	6月21日(8回)	水・金	世界の国の色々な踊りを曲に合わせて踊ります。運動不足解消に役立ちます。	800円

期日 5月23日  
場所 中央都留カントリークラブ  
集合 午前7時15分  
午前7時30分スタート  
定員 180名  
定員になり次第締め切ります。  
問合せ ☎(43)3102(菅谷)  
☎(43)0221(柏木)  
申込先 各地区役員  
締切 5月10日

## 市制祭協賛 都留市民ゴルフ大会

5月21日から31日まで家内労働週間です  
◎工賃額などを記載した「家内労働手帳」を、委託者から必ずもらいましょう。  
・委託者は家内労働手帳を必ず交付することになっています。  
◎トラブルのご相談・問合せ  
山梨労働基準局賃金課  
☎0552(52)4856

## 家内労働(内職)者の皆さんへ

講師 料理研究家 深澤 勢子先生  
日時 第一回 5月14日  
第二回 5月21日  
午前10時~午後1時  
どちらか都合のよい日  
対象 県民一般 各20名  
費用 300円  
持ち物 エプロン 三角巾  
筆記用具  
場所 富士女性センター調理室

申込先 富士女性センター  
☆電話で申し込んでください。  
\*住所、氏名、電話番号をお知らせください。  
☎(45)1666  
講師 山梨大学教授 鈴木嘉彦先生  
対象 県民一般 100名  
場所 富士女性センター(大研修室)

## 女と男の家庭学講座

### 男の台所

### 父の料理に家族が乾杯

「男性のための料理教室」を計画してみました。料理は主として女性のすることだと考えてきた男性のみならず！時代に乗り遅れないよう、ふるってご参加ください。  
献立 手こねずし・卵とワカメの澄まし汁・チキンカツレツ・青菜の胡麻和え

## 地域づくりセミナー

### 環境講座

### 身近なところから考える環境問題

「環境首都・山梨」を実現していくために、県民一人ひとりの実践活動が大切。だれにとっても住みやすい社会づくりを目指して、日常生活において、環境にやさしい生活様式を確立するための学習会にぜひご参加ください。  
日時 5月26日  
講師 山梨大学教授