

募集&お知らせ

目指せ日本一!!

小・中・高校生クラススキー教室

芝生の上を爽快に滑るクラススキーをしてみませんか。指導員がレベルに応じて丁寧に指導します。練習次第では、全国大会や世界大会への出場も夢ではありません。また、スノースキーのトレーニングにもなります。

日時 6月5日(土)、13日(日)、26日

(土)午前9時30分〜正午

※1回だけの参加も歓迎します。

場所 サンパーク都留クラススキー場

対象 小学3年生以上〜高校生以下

参加費 無料

※施設使用料520円が別途かかります。

申込・問合先

学びのまちづくり課 スポーツ振興担当

体力・運動能力測定 開催

ご自身の体力年齢をご存知ですか。体力測定を行うことで、あなたの体力年齢が測定できます。健康づくりの参考にしてはいかがでしょうか。事前に申し込みの必要はありません。なお、調査の結果は、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料として使用させていただきます。

日時 7月7日(水)午後7時30分〜

場所 市民総合体育館

対象者 20〜64歳までの方

調査項目 握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横とび、20mシャトルラン

服装 運動の出来る服装

持ち物 体育館シューズ

費用 無料

問合先 学びのまちづくり課

スポーツ振興担当

家庭・地域の

教育力を高めるフォーラム

社会・生活環境が大きく変化する現代において、子どもへの接し方について講演を行います。

日時 7月1日(木)

午後1時30分〜3時

場所 文化会館 4階大ホール

演題 「今、親は大人は子どもにどう接すればいいの?」

講師 菅 弘康

問合先 中央公民館 ☎(43)1451

情報未来館からのお知らせ

エクセル入門

対象者 市内在住18歳以上の方でキーボード、マウスの使える方

日程 6月13日(日)

時間 午前9時30分〜正午

午後1時〜4時30分

内容 入力、表の作成、書式設定、簡単な計算など

定員 15名

費用 1,000円(テキスト代込み)

開館時間 午前9時30分〜午後5時15分

休館日 6月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、30日(水)

申込・問合先 情報未来館

☎(43)1452

市結婚相談所からのお知らせ

結婚を望んでいる皆さまに、広い範囲から良縁が得られるようお手伝いをします。

相談日時 月曜日(祝日の場合は翌日)

午前10時〜正午

相談場所 いきいきプラザ都留

結婚相談室

相談方法 結婚相談員が相談を希望される本人または代理人(家族)からお話を伺います。

問合先 市民生活課 市民生活担当

救急救命教室 受講生募集

とっさの事故や災害時にもあわてずに行動できるように、応急手当などの実技を学びましょう。受講者には「普通救命講習修了証」を交付します。

日時 7月6日(火)午後1時〜4時

場所 文化会館 4階大ホール

定員 30名

※定員になり次第締め切ります。

費用 1000円(保険料)

申込開始日 6月8日(火)午前9時

申込・問合先 中央公民館

☎(43)1451

健康ジム

運動を生活の中に取り入れて健康づくりを始めてみませんか? 説明会を1度受けることで、いきいきプラザ都留内にあるトレーニング機器が利用できます(利用時間は平日午前9時〜午後5時です)。

説明会日時

7月7日(水)午後1時30分〜3時

8月26日(木)午前10時〜11時30分

8月26日(木)午後1時30分〜3時

説明会内容

○健康と運動について

○自分に合った食事

○トレーニング機器の紹介

場所 いきいきプラザ都留2階

対象者 市内在住者で20〜65歳までの方

※運動制限のある方は除きます。

費用 無料

申込方法 開催日前日までに電話でお申し込みください。

申込・問合先

いきいきプラザ都留内健康推進課

保健・予防担当 ☎(46)5113

