

イベント

富士北麓公園 春期スポーツ教室

8回1期の開催
ビュティールベルヴィス
日時 5月15、22、29、6月5、12、19、26、7月3日 10時〜11時30分
参加料 4,000円/期
定員 20人
場所 体育館2F体育室
全身を動かす事でベルヴィス(骨盤調整)を行い、楽しみながら正しい姿勢になり、ダイエット効果も抜群です。

ピラティス

日時 5月16、23、6月6、13、20、27、7月4日 19時30分〜21時
参加料 4,000円/期
定員 20人
場所 体育館2F体育室
身体の深部の筋肉(インナーマッスル)を意識し行います。姿勢改善・健康保持など様々な悩みの解決を目的とします。

ベーシックヨガ

(昼コース)
日時 5月17、24、31、6月7、14、21、28、7月5日 10時〜11時30分
参加料 4,000円/期
定員 40人
場所 体育館 サブアリーナ
呼吸と瞑想を通じて身体のバランスを整え、心身共にリラックスした健康的な身体づくりができます。

ぴゅあ富士

パソコン講座「短時間でマスター!エクセルの基礎」
日時 4月14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日)
場所 ぴゅあ富士 小研修室
内容 表計算機能、グラフ作成機能、フィルハンドルの使い方など
対象 文字入力のできる方
定員 10名限定 ※参加費無料
持ち物 筆記用具

男と女で学ぶ介護準備講座

日時 1回4月24日(火)・団体入門介護講座
2回5月8日(火)・介護保険の仕事組みとサービス
3回5月15日(火)・認知症サポート介護講座
場所 ぴゅあ富士 大研修室
対象 一般
定員 50名 ※参加費無料
持ち物 筆記用具、スポン、ヒールのない靴、ストッキング不可

カジダン・イクメン写真募集

カジダン(家事に積極的な男性やイクメン(育児を楽しむメンズ)を撮影した写真を募集します。(未発表のもの1人3枚以内)
※応募いただいた写真はお返し出来ません。
応募期間 7月1日(日)〜7月31日(火)
応募方法

ベーシックヨガ

(夜コース)
日時 5月18、25、6月1、8、15、22、29、7月6日 20時〜21時30分
参加料 4,000円/期
定員 20人
場所 体育館 2F体育室
呼吸と瞑想を通じて身体のバランスを整え、心身共にリラックスした健康的な身体づくりができます。

ミットパークカッショ

4回1期の開催
日時 4月28、5月12、19、26 14時〜15時30分
参加料 2,000円/期
定員 20人
場所 2F体育室
音楽に合わせて楽しみながら、健康的な毎日を過ごせる体の使い方や、非常時の身のこなし方をやさしく学ぶフィットネスです。家庭でできる簡単な自己整体も紹介できます。

エンジョイクラウンドゴルフ

1日単位で開催される教室
日時 5月1、8、15、22 10時〜11時30分
参加料 300円/回
定員 20人
場所 陸上競技場他
誰もが気軽に参加でき、設定されたコースを回る事ができます。

共通事項

申込・問合せ
受付期間 4月10日(火)〜5月10日(木) ※定員になり次第、締め切ります。

直接お持ち込み、または郵送の場合

サイズ写真または2Lサイズの写真 ※裏に氏名を明記してください。
住所 ぴゅあ富士 〒40210052山梨県都留市中央31-913 ☎(45)1666
メールの場合
JPEG1.5MBまでのデータで添付メールアドレス
tanio.c@yamashi-bunka.or.jp
※いずれも写真のタイトル・氏名・年齢・住所・電話番号・作品に対するコメント(なるべく30字以内)を添えて申し込みください。
展示期間 6月1日(金)〜30日(土)
※写真は、画像ソフトでアレンジして男女共同参画推進月間に展示致します。ご希望の方は、展示終了後プレゼント致しますので、窓口においでください。
お渡し期間 7月1日(金)〜31日(土)

桂川ウェルネスパーク

よってって市 手づくりのもの、大集合!
日時 4月15日(日) 10時〜16時
※雨天中止
内容 プロ・アマチュア問わず集まった人たちの手づくり品を通して、つくり手と手にするお客さんが交流するクラフト市。陶芸、ガラス、染物などの展示販売。飲食店あり。※太鼓やいろいろな楽器を使ったドラムサークル「じゃねんず」の演奏&体験演奏もあります!
※出展者も募集中です!(8日まで。定員に達し次第締め切り)

受付時間 9時〜17時

受付方法 電話または窓口。 ※一人複数人の申し込みはできません。
対象 一般男女「18歳以上、ただし高校生は不可」
必要事項 氏名、年齢、性別、住所、電話番号他
問合せ先 山梨県体育協会 富士北麓公園管理事務所 ☎(24)3651

ジュニア硬式テニス レッスン

ジュニアテニス教室は、4回を1クールと致しまして、毎週金曜日に初心者から、トーナメントクラスまで、レベルに応じてコーチ陣が対応致しますので初めての子どもも安心です。
日時 月曜日の18時30分〜19時30分 ※雨天順延(電話にてご確認ください)
場所 都留第二中学校テニスコート
参加料 1クール 全4回 3,500円 ※随時受付付けております、途中参加もOKです
対象 5歳位から中学生
申込方法 電話、ファクスより申し込みください
問合せ ☎090(8575)0520 FAX(24)8823 (渡辺)

入門シリーズ「お米コース」

「お米コース」お蕎麦コース
日時 お米コース 4月〜12月の毎月第3土曜(※4月のみ28日(土))
小麦コース 6月〜平成25年2月の毎月第1土曜
お蕎麦コース 8月〜平成25年2月の毎月第2土曜
内容 公園内で「ひとつの作物」の栽培、収穫、加工、調理を体験し、生きものやお百姓さんの知恵を学ぶ、農業体験型・連続コースです。(1回のみ参加不可)
定員 各コース20名
参加費 年間 大人3,000円 子ども2,500円

ハーブdeお茶会

日時 4月12日(木)11時〜12時
内容 前半30分はハーブ園で採れたフレッシュハーブのハーブティーの試飲。後半30分はハーブを使ったクラフト体験。
定員 30名程度
参加費 クラフト希望者のみ300〜500円(ハーブティー試飲のみは無料)

共通事項

※スニーカーなど動きやすい格好でご参加ください。
※畑入門コースにお申込みの方は、お申込みの際に詳細をお伝えいたします。
申込・問合せ
桂川ウェルネスパーク里山交流館 内公園管理事務所 ☎(20)3080

断っているのに帰って くれなない! 新聞勧誘

新聞の勧誘員が家に来た。「今取っている新聞で不満はないから」と断ったが、ドアを閉めようとしたが無理やり玄関に入ってきた。何度も断っているのに「何で断るんだ!」と怒っているような口調で言われたかと思うと、今度は「頼むからお願ひします!」と泣き落としのように頼み込まれたりしてあまりにいつこのいので、仕方なく3カ月間の購読契約をしてしまった。やはり2紙も必要ないので解約したい。(80歳代 女性)



ひとこと助言
■新聞の勧誘員から強引に購読を勧められたという相談が寄せられています。
■事例の他にも、購読開始時期が「1年後の〇月から」といった数ヶ月〜数年先の契約をさせられるケースも目立っています。認知症の高齢者などの場合、配達が始まって初めて契約していたことに周囲が気づくこともありました。
■訪問販売でクーリング・オフができる期間は契約書を受け取ってから8日間です。それを過ぎると、「〇年〇月〇日」などと期間がきまつている購読契約は途中でやめることが難しいので、注意が必要です。

【問合せ・相談窓口】
都留市市民生活課(消費生活相談)
■困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターなどに相談ください。
(国民生活センター見守り新鮮情報より)

消費生活相談 暮らしの豆知識

科学技術週間協賛行事 親子工作教室

4月16日(月)〜22日(日)は、第53回科学技術週間です。都留少年少女発明クラブでは、科学技術週間に合わせて、親子工作教室を開催します。親子でアイデアを生かした作品を作ってみませんか。
日時 4月14日(土)9時〜12時
場所 谷村第一小学校内
都留少年少女発明クラブ教室
内容 ペットボトルソーラーカー
持ち物 500mlのペットボトル(四角い形のもの)
募集人員 先着20組
対象者 市内在住の小学生〜中学生とその保護者※子どもだけの参加も可能です。小学1、2年生は保護者同伴でお願いします。
※費用無料
申込締切 4月11日(水)
申込・問合せ 学びのまちづくり課 生涯学習担当



わいわい里山マーケット in戸沢の森和みの里

日時 5月3日(木)10時〜15時
※荒天中止
場所 都留市戸沢の森和みの里 ゆうゆう広場(芝生広場)
内容
■それゆけ!アヒルレース
■おもしろ科学実験(ソーラーバリン)予定
■手作り体験及び販売コーナー、物品販売コーナー、フリーマーケットコーナー、フードコーナー他
※チラシ持参の方にポップコーンプレゼント
※出店者大募集!お問い合わせください。
問合せ 手づくりエゴ市実行委員会 ☎080(5373)8145 (石川)

