

# 保健だより

はつらつセンター ☎0791・63・2112 揖保川保健センター ☎0791・72・6336  
 新宮保健センター ☎0791・75・3110 御津保健センター ☎079・322・3496

◎開催日 中央公民館・小宅公民館・揖西公民館  
 毎月第4土曜日9時30分～13時  
 神岡公民館 毎月第3土曜日9時30分～13時  
 ◎会費 年会費800円 参加費500円  
 ◎健康課 (はつらつセンター) ☎63・2112

昔は、「男は仕事、女は家庭」だったものが、今は時代が変わって、定年や退職した後、妻と対等に自立した生活をするためにも料理は必要と思われる。教室に参加されている方は、料理だけでなく、様々な「楽しむ」気持ちを持たれ、人生を謳歌されています。男性の「一歩」をお待ちしています。腕をまわって一緒に楽しんでみませんか？



神岡の男の料理教室に参加してもう、10年になります。教室に参加することで色々な方と知り合い、世界が広がりました。

参加者 鴻池光二さんからのメッセージ

## 「腕まくり男の料理教室」参加者を募集!

「腕まくり男の料理教室」をご存知ですか？中央公民館、小宅公民館、揖西公民館、神岡公民館の4公民館で、いずみ会男性会員が「腕まくり男の料理教室」として、月1回集まっています。約70名の会員があり、年3回は、はつらつセンターでの合同研修を行っています。料理するだけでなく、健康についても考える機会としています。

## 《ヘルスアップ教室参加者を募集》

- 参加対象：30～74歳の腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI〔体重kg/(身長m)<sup>2</sup>〕25以上の方で医師より運動制限の指示がない方
- 内容：運動指導、個別運動・栄養・生活相談
- 申込先：健康課 (はつらつセンター、各保健センター)

メタボリックシンドロームを解消するため生活習慣を一緒に見直してみませんか

場所 (☎)	日時
はつらつセンター (☎63-2112)	5/31 (月) 9:30～11:30

## 乳幼児相談・各種教室

事業名	場所	はつらつセンター	新宮保健センター (新宮総合支所内)	揖保川保健センター	御津保健センター
ポリオ		5/11 13:15～14:00 5/18 3ヵ月～90ヵ月未満 5/25	5/13 13:15～14:00 5/26 3ヵ月～90ヵ月未満	5/12 13:15～14:00 5/27 3ヵ月～90ヵ月未満	5/21 13:15～14:00 3ヵ月～90ヵ月未満
赤ちゃん相談		5/12 10:00～11:30 6/9 乳児 (希望者)	5/17 10:00～11:30 6/14 乳児 (希望者)	5/21 10:00～11:30 6/18 乳児 (希望者)	5/11 10:00～11:30 6/1 乳児 (希望者)
キッズ相談		6/3 10:00～11:30 幼児 (希望者)	5/11 10:00～11:30 6/7 幼児 (希望者)	5/28 10:00～11:30 6/25 幼児 (希望者)	5/18 10:00～11:30 幼児 (希望者)
もくもく教室 (離乳食教室) ※要申込		5/27 受付 9:45～10:00 乳幼児とその保護者			
食育☆子どもごはん教室 ※要申込			5/18 受付 9:45～10:00 実施10:00～13:00 (離乳食・幼児食教室)		
ほのほのおふくろ料理教室 ※要申込		5/19 受付 9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者		6/15 受付 9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者	5/31 受付 9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者
自主トレーニング講習会 ※要申込		5/10 9:15～11:30 6/7 40歳以上の市民	6/16 9:15～11:45 40歳以上の市民 ※場所は新宮公民館です。		5/13 13:15～15:45 40歳以上の市民
自主トレーニングアドバイス ※要申込			5/19 9:30～11:30 自主トレーニング許可証保持者 ※場所は新宮公民館です。		
健康運動アドバイス				5/11 9:15～12:00 40歳以上の市民	
参加方法	ポリオ、赤ちゃん相談、キッズ相談	予約の必要はありません。実施時間内に会場へお越しください。			
	もくもく教室、パクパク教室、ほのほのおふくろ料理教室、自主トレーニング講習会、自主トレーニングアドバイス、健康アドバイス	予約が必要です。実施日の3日前までに電話で予約してください。			

# 体育館だより

龍野体育館 ☎0791・63・2261  
 新宮スポーツセンター ☎0791・75・1792  
 揖保川スポーツセンター ☎0791・72・5567  
 御津体育館 ☎079・322・3012

## スポーツ教室受講生を募集!

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日	受講料
ストレッチ・ヨーガ	一般男女18歳以上	20人	13:30～14:30	7/6～9/7	火	2,000円
リズム・ヨーガI	一般男女18歳以上	20人	19:30～20:30	7/7～9/8	水	2,000円
リズム・ヨーガII	一般男女18歳以上	20人	19:30～20:30	7/10～9/25	土	2,000円
チェアピクスI	女性シニア (45歳以上)	25人	10:00～11:00	7/7～9/15	水	2,000円
チェアピクスII	女性シニア (45歳以上)	25人	10:00～11:00	7/9～9/17	金	2,000円

## 新宮バウンドテニス教室を開催!

誰でも手軽にできるニュースポーツ「バウンドテニス」に挑戦してみませんか。  
 ◎実施期間 6月の毎週火曜日(全5回) 10時～11時  
 6月の毎週水曜日(全5回) 20時～21時  
 ◎ところ 新宮スポーツセンター  
 ◎対象 市内在住又は、在勤の方で年齢・性別は問いません  
 ◎定員 各曜日20名  
 ◎受講料 無料

◎申込期間 6月10日(木)～16日(水) 9時～19時(ただし、日曜日は17時まで。月曜日を除く)。  
 定員を超えた教室は、6月17日(木)10時に事務局で抽選を行います。  
 ただし、定員に満たない教室は、6月18日(金)13時以降に随時受け付けます。  
 \*申込みは、本人に限ります。(電話、FAX不可)  
 ◎受付場所 龍野体育館  
 ◎体育振興課 (☎63・2261)

## 新宮温水プール 体験レッスン

たつの市新宮温水プールのレッスンが全て体験できます。高校生以上の方はスイミング以外に、ヨガやピラティス、自力整体、太極拳などのプログラムの体験も可能です。  
 ◎対象 親子コース(8か月～)・障がい児コース・幼児コース・ジュニアコース・育成コース・選手コース・フリーレッスン(高校生以上)  
 ◎実施期間 5月17日(月)～5月22日(土)  
 ◎場所 新宮温水プール  
 ◎定員  
 ▼キッズスクール/各5名  
 ▼フリーレッスン/制限なし  
 ※フロアー教室は各3名まで。  
 ※1レッスンのみの体験です。  
 ◎受講料 無料  
 ◎申込先 新宮温水プール  
 ▼新宮温水プール (☎75・5151)

	9:30	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30		
月	9:40-10:20 カブプログラム	10:30-11:10 初心者	11:20-12:00 流水	12:10-12:50 クロール	13:00-13:40 背泳ぎ バタフライ	13:50-14:30 平泳ぎ 個人メドレー			16:00-17:00 障がい児	17:20-18:30 幼児・ジュニア (6歳まで)	18:40-19:20 バタフライ	19:30-20:10 アクアピクス	20:20-21:00 流水			
火			10:45-12:00 自力整体						16:30-17:30 ヨガ	17:45-18:45 ピラティス						
水	9:40-10:20 流水	10:30-11:10 クロール 背泳ぎ	11:20-12:00 平泳ぎ バタフライ		13:00-13:40 背泳ぎ	13:50-14:30 バタフライ		15:00-16:10 幼児・ジュニア (6歳まで)	16:10-17:20 ジュニア	17:20-18:30 幼児・ジュニア	18:30-19:40 育成・選手 (5歳以上)	20:20-21:00 マスターズ				
木					12:30-13:30 太極拳	14:00-15:00 バランスボール										
金		10:50-11:30 アクアピクス	11:40-12:20 背泳ぎ バタフライ	12:30-13:10 平泳ぎ			15:00-16:10 幼児・ジュニア (6歳まで)	16:10-17:20 ジュニア	17:20-18:30 育成・選手 (5歳以上)	18:40-19:20 背泳ぎ	19:30-20:10 ボディシェイプ	20:20-21:00 流水				
土				12:10-13:10 ヨガ							19:00-20:00 太極拳					
日	9:40-10:20 流水	10:30-11:10 エクササイズ	11:30-12:15 親子	13:00-13:40 クロール マスターズ	13:50-14:30 アクアピクス		15:00-16:10 幼児・ジュニア (6歳まで)	16:10-17:20 ジュニア	17:20-18:30 育成・選手 (5歳以上)	18:40-19:20 クロール	19:30-20:10 バタフライ	20:20-21:00 平泳ぎ				
		10:00-10:45 ヨガ	11:00-11:45 タイ式ヨガ													
							10:00-11:10 幼児	11:10-12:20 ジュニア		13:30-14:40 幼児・ジュニア (6歳まで)	14:40-15:50 ジュニア	15:50-17:00 幼児・ジュニア	17:00-18:10 育成・中学生・選手 (小学生以上、中学生以上)	18:40-19:20 平泳ぎ	19:30-20:10 背泳ぎ	20:20-21:00 個人メドレー
															19:00-19:45 タイ式ヨガ	