

勤労青少年講座

勤労青少年ホーム ☎69・3815
生涯学習課

◆ノルディックウォーキング教室(1期)

とき 5月15日～6月19日
毎週土曜日 全6回
午後1時～3時
内容 ポールを使って、楽しく基本を習います。

講師 手嶋修次・太田正孝
定員 15人
参加費 2千円
持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、水筒、ポール(無料貸し出しもあり)

◆朗読教室

とき 5月1日～7月3日
毎週土曜日 全10回
午後7時～9時
内容 基礎を習います。

講師 瀬川かよ
定員 15人
参加費 2千円
持ち物 筆記用具

◆フラワーデザイン教室(1期)

とき 5月7日～6月11日
毎週金曜日 全6回
午後7時30分～9時

内容 生活の中でごく自然な花の使い方を学びます。

講師 酒井雅子
定員 12人
参加費 1万円
持ち物 筆記用具、花切り用はさみ

◆エアロビクス教室(1期)
とき 5月7日～6月25日
毎週金曜日 全8回
午後7時30分～9時

内容 音楽に合わせてグループエクササイズを行う初心者向けカリキュラムです。

講師 壁谷博子
定員 20人
参加費 3千500円
持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、水筒

◆実用書道教室(1期)
とき 5月10日～7月12日
毎週月曜日 全10回
午後7時30分～9時

内容 細字、毛筆、ペン習字を習います。

講師 藤田芳子
定員 15人
参加費 3千円
持ち物 細筆、硬筆、鉛筆、文鎮、墨汁、半紙用太筆、下敷き

申込期限 4月30日(金)

◆太極拳教室(1期)
とき 5月10日～6月28日
毎週月曜日 全8回
午後7時30分～9時

内容 大きく伸び伸びとした円運動で、ストレス解消し気分もスッキリします。

講師 本多公子
定員 20人
参加費 3千円
持ち物 運動のできる服装

◆コカリナ教室(1期)
とき 5月12日～7月28日
毎月第2・4水曜日 全6回
午後7時～9時

内容 童謡「ふるさと」を練習します。

講師 広浜洋子
定員 8人
参加費 4千円
持ち物 筆記用具、コカリナ(初回のみレンタルあり)

◆ヨガ教室(1期)
とき 5月10日～6月28日
毎週月曜日 全8回
午後1時～2時

内容 基本の呼吸法から初心者向けのポーズを練習します。

講師 伊藤彩子
定員 20人

参加費 3千500円
持ち物 運動のできる服装、ヨガマット、水筒

◆洋裁・手芸教室(1期)
とき 5月12日～6月30日
毎週水曜日 全8回
午後1時30分～3時30分

内容 自作の服を着る楽しさを実感します。

講師 安井延子
定員 15人
参加費 4千円
持ち物 筆記用具、洋裁用具

◆津軽三味線教室(1期)
とき 5月12日～8月25日
毎月第2・4水曜日 全8回
午後7時～8時

内容 「六段しょんがら節」を練習します。

講師 鈴木和人・近田いく代

定員 10人
参加費 5千500円
持ち物 筆記用具、録音機器(ICレコーダー、CDラジカセなど)

申込期限 5月6日(木)



在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医(テレホンガイド)
☎67・2828
休日急病診療所
☎67・2555
休日歯科・障がい者歯科診療所
☎69・8020

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 4月

場所●市民病院2階講義室
(月曜日の開催は市民病院2階会議室)

とき	講義内容
21日(木)	糖尿病とは・歯周病との関連
22日(金)	合併症、検査
23日(土)	食事の話
26日(月)	日常生活の話
27日(火)	薬と運動の話

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。事前に院内売店でテキスト「糖尿病ってなあに」(200円)をご購入ください。糖尿病でない方でもかまいません。

三二統計 (H22.3.1 現在)

人口	男	40,086人 (-19)
	女	41,287人 (-24)
	計	81,373人 (-43)
	世帯数	29,018世帯 (+14)

()は前月との比較