

50年に一度しか咲かない花「竜舌蘭」りゅうせつらん

横島町外平、石原雪子さんの宅の玄関前にある竜舌蘭の花が7月15日頃から見ごろを迎えます。欧米では、一世紀に二度花を咲いて枯れてしまうことから、センチュリー・プラントと呼ばれるのですが、実際は50年位で花を咲かせるそうです。日本では葉の形が竜の舌に似ていることから竜舌蘭と呼ばれています。

石原さん宅には、5株の竜舌蘭があり、昭和49年、平成3年、11年、16年に花が咲きました。今年もご覧のように花茎が高さ7m程になり、つぼみも膨らみ花を咲かせるばかりになっています。

問：横島総合支所総務振興課(☎84・3612)まで



▲一昨年に咲いた竜舌蘭

▲石原さんと竜舌蘭

主な内容

平成18年度職員採用試験	2
募集・催し・お知らせ	3
地域子育てセンター行事日程	7
新刊案内・トレーニング室	8

平成18年度玉名市職員採用試験

◆試験職種および採用予定人数

- 大学卒業程度行政職……………3人程度
- 大学卒業程度土木職……………1人程度
- 短期大学卒業程度保健師職……………1人程度
- 高等学校卒業程度一般事務職……………1人程度
- 高等学校卒業程度土木職……………1人程度

◆受験資格・年齢

- ① 大学卒業程度行政職、土木職
 - ・ 昭和51年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた者
 - ・ 昭和60年4月2日以降に生まれた者で学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業または平成19年3月末までに卒業する見込みの者（玉名市長が同等の資格があると認める者を含む）
 - ② 短期大学卒業程度保健師職
 - ・ 昭和51年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた者
 - ③ 高等学校卒業程度一般事務職、土木職
 - ・ 昭和56年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた者
- 《ただし、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業または平成19年3月末までに卒業する見込みの者（玉名市長が同等の資格があると認める者を含む）を除く》

◆第一次試験の期日…9月17日(日)

◆第一次試験の会場…九州看護福祉大学

◆第一次試験の内容…筆記試験

- 大学卒業程度行政職、土木職…大学卒業程度の教養、専門、適性、作文試験
 - 短期大学卒業程度保健師職…短期大学卒業程度の教養、専門、作文試験
 - 高等学校卒業程度一般事務職…高校卒業程度の教養、適性、作文試験
 - 高等学校卒業程度土木職…高校卒業程度の教養、専門、作文試験
- ◆ 受験申込受付期間…7月24日(月)～8月11日(金)
(ただし、土曜・日曜日は除きます。)
- ◆ 受付時間…午前8時30分～午後5時15分まで
- ◆ 受験申込先・問合先
市人事課(☎75・1130)まで。なお、受験申込書は同課および岱明総合支所、横島総合支所、天水総合支所の総務振興課に用意しています。



第37回自主文化事業 財団法人玉名市自治振興公社

雑技の祭典と京劇スペシャル

魅せます！選び抜かれたチャンピオンたちの芸術。
約束します！深い感動。

中国雑技と京劇が玉名にやってくる！
きっとあなたも目が離せなくなる



- ◆ 日 時…8月5日(土)
◎1回目 午後2時～、◎2回目 午後6時30分～
- ◆ 場 所…玉名市民会館ホール
- ◆ 入場料…一般1,500円(当日1,800円)
高校生以下1,000円(当日1,200円)
- 問…市民会館(☎73・5107)まで

募 集

みかんの里 小学生 ふれあいキャンプ

野外活動の体験を通して、
 心身の鍛錬をすることにより
 自立心を養い、交流による親
 睦と共同意識の高揚を図るこ
 とを目的に、みかんの里小学
 生ふれあいキャンプを開催し
 ます。

- ◆期日：8月22日(火)～24日(木)
 - ◆場所：草枕温泉てんすい
キャンプ場
 - ◆対象者：玉名市在住の小学
5・6年生(30人程度)
 - ◆参加料：1人3千円
 - ◆申込方法：7月18日(火)から
7月28日(金)の間、申込書に
参加費を添え、玉名市教育
委員会・天水町公民館へ直
接お申し込みください。
- *申込書は天水町公民館に用
意しています。

問：天水町公民館
 (☎82・3570) まで

市民読書感想文

平成18年度市民読書感想文
 コンクールを開催します。

- ◆応募期間：8月1日(火)～11
月10日(金)
 - ◆応募資格：玉名市在住およ
び、玉名市内に通勤・通学
している方
 - ◆応募規定
 - ◆対象となる本は単行本
(雑誌・付録教科書などは
対象としない)
 - ◆原稿用紙(B4版20×20)
 - ◆縦書(ワープロ可)
 - ◆小学生：2～3枚
 - ◆中学生：3～4枚
 - ◆高校生・一般：4～5枚
 - ◆記入要領
 - ◆1行目：題名、出典(出版
社)
 - ◆2行目：氏名
 - ◆3行目：住所、電話番号ま
たは学校名、学年
 - ◆4行目：本文書き出し
- *作品は返却致しません。

◆提出先：〒865-0051
 玉名市繁根木88-1
 「玉名市民図書館」宛

問：市民図書館
 (☎75・1315) まで

第6回

少年少女将棋大会

- ◆日時：7月23日(日)、午前9
時受付、午前10時試合開始
- ◆場所：文化センター3階和室
- ◆参加料：500円(弁当は各自
ご用意ください)

- ◆試合方法：小学生の部(1
～6年生)、中学生の部(1
～3年生)の2クラスとし、
まず予選リーグを行い、そ
の後決勝トーナメントを行
います。ただし当日の参加
者数によっては変更もあり
ます。
- *予選で失格した場合には、
同会場で同好会員による指
導対局があり、保護者の方
も指導を受けられます。
- ◆申込先：当日会場受付
問：玉名郡市将棋同好会事
務局の石原さん
(☎74・1675)まで

お仕事をお探しの方

◎高齢者おおむね50歳以上 の方

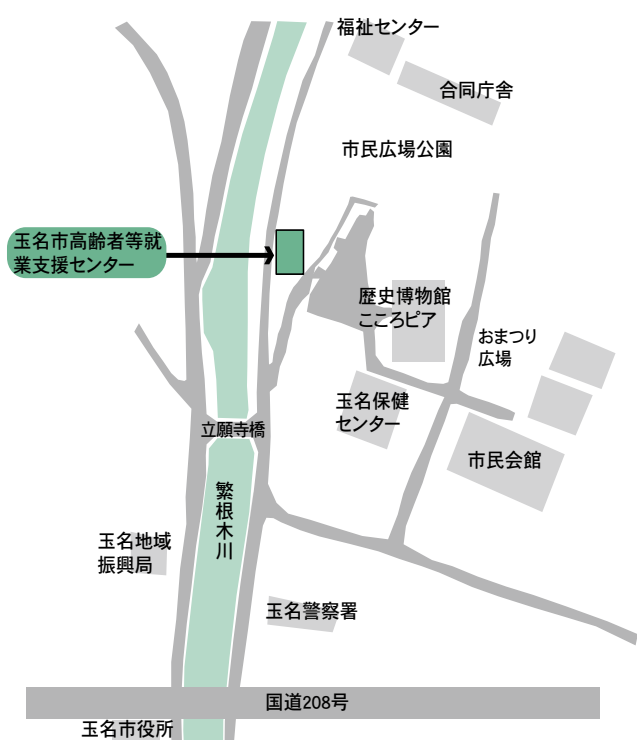
な相談をお受けしています
 ので、お気軽にご利用くだ
 さい。また、希望の仕事が
 見つかった場合は、その会
 社にご紹介します。

②求人情報の提供

玉名市高齢者職業相談室
 (ハローワーク出先機関)では、
 玉名市高齢者等就業支援セン
 ターおよび(社)シルバー人材セン
 ターと連携を図りお仕事を
 探しの方に次のサービスを行っ
 ています。

- *求人情報誌(荒玉ジョブ情
報)を無料配布しています。
(ただし、数に限定があり
ます)
- *サービスは無料です。

①窓口での職業相談・職業紹介
 就職に当たつてのさまざま
 問：高齢者職業相談室
 (☎72・1611)



☎…問い合わせ先

☎…申し込み先

パソコン講習会

◎玉名女子高等学校情報ビジ
ネス科夏季パソコン講習会

◆対象者：ワードで簡単な日

本語入力のできる方

◆期間：7月31日(月)～8月4

日(金)の5日間

◆時間：午後6時～午後8時

◆場所：同校東コンピュータ室

◆内容：文書作成、画像処理、

表計算など

◆募集人員：30人(定員にな

り次第締め切ります)

◆参加費：無料(ただし、テ

キスト代として実費千円い

たきます)

◆申込締切：7月21日(金)

◆申込方法：電話か、ファッ

クスまたは電子メールで氏

名、年齢、性別、郵便番号、

住所、電話番号を明記し、

お申し込みください。

☎：同校の仮屋さん、永松さん

(☎72・5161)

(FAX72・5163)

電子メール：siraume@

tanamajoshi-h.ed.jp

第29回玉名陸上競技 選手権大会

◆日時：8月12日(土)

◆場所：桃田運動公園金栗記

念広場

◆部門および種目(中学・高

校・一般それぞれ男女)

○トラック：100m、200m、400m、

800m、1500m、3000m

(男子のみ)、5000m(高

校男子・一般男子のみ)、4

×100mリレー

○フィールド：走幅跳び・走

高跳び・砲丸投げ

◆参加資格：1人2種目まで

エントリー可能(リレーを

除く)

◆参加料：1種目50円、リ

レー1チーム千円(申込時

支払)

◆申込方法：玉名市陸上競技

協会から大会要項を受領

後、8月4日(金)までにお申

し込みください。

☎：同会事務局の萩尾さん

(☎72・5076) まで

楽しいおやつ作り

親子で楽しくおやつ作りを

行います。簡単で手軽に作れ

るおやつを楽しく作ってみま

しょう。また、海外出身の方

の参加も是非お待ちしていま

す。お国自慢のおやつをご披

露いただけませんか?

◆日時：8月3日(木)午前10時

～正午

◆場所：玉名保健センター

◆対象：玉名自治区の就学前の

子どもとその親(先着15組)

◆申込方法：7月20日(木)～7

月28日(金)までに、玉名保健

センター(☎72・4188)

へお申し込みください。



米のとぎ汁

EM発酵液作り教室

市健康なまちづくり市民座
談会の環境部会では、次の日

程で「米のとぎ汁EM発酵液
作り教室」を開催しますので、
ふるつてご参加ください。

◆日時：7月28日(金)

午後1時30分～午後3時

(受付午後1時)

◆場所：玉名保健センター

◆持参するもの：エプロン・

2リットルペットボトル1

本をご持参ください。

◆申込方法：7月27日(木)まで

玉名保健センター(☎72・

4188)へ電話でお申し

込みください。

催し

認知症予防・うつ予

防の講演会

高齢になると物忘れも増え
てきます。また、うつ状態に
なることも多いようです。誰
にでも起こりうるもので、そ
のことがきっかけで精神的に
きつい状態を過ごしたり、介

護が必要になることも多々あ
ります。
軽度認知障害やうつ状態を
早く発見して、対応していく
ことが大切であり、早くから
予防に取り組んでいくことも
必要です。年をとっても、いき
いきと楽しく暮らせるよう、
その知恵を学びましょう。

◎講演

・テーマ：認知症・うつ予防

「我家で元気に楽しく」

～閉じこもり予防と家族・

地域の関わり方～

・講師：大石逸子氏(有)地域

ケアプラン研究所・海代表

◆天水保健センター「ふれあ

い館」

○日時：8月3日(木)

午後1時30分～午後3時

◆岱明ふれあい健康センター

○日時：8月4日(金)

午後1時30分～午後3時

◆横島総合保健福祉センター

多目的ホール

○日時：8月10日(木)

午後1時30分～午後3時

☎：高齢介護課高齢者支援係

(☎75・1336) まで

岱山苑夏まつり

岱山苑(築地)では、次の日程で夏まつりを開催します。

◆日時…7月21日(金)

午後6時30分～(雨天中止)

◆場所…岱山苑

◆内容…福引き抽選会、ゲームなど

問…岱山苑

(☎74・3361)まで

第45回玉名地方

童話発表会

◆日時…8月6日(日)

午前9時30分～午後3時30分

◆場所…文化センター大研修室

◆出場者…荒尾市および玉名郡市の地区代表24人の小学校児童

問…市民図書館

(☎75・1315)まで



お知らせ

廃棄物の野焼きは

禁止

住宅の周辺などで、ゴミなどの焼却をされていて、「煙の臭いで困っている」「目が痛い」「洗濯物が干せない」「夜窓を開けられない」などの苦情が相次いでいます。

廃棄物処理法が改正され廃棄物の野焼きと簡易小型焼却炉(ドラム缶など含む)の使用が禁止されています。

◆なぜ、規制が強化されたのですか？

ダイオキシン類の発生抑制と廃棄物の適正処理のためです。大量の黒煙や臭いの発生によって、近隣に多大な迷惑をかけています。また、焼却する過程でダイオキシンと呼ばれる化学物質が発生する事により、身体の影響

が心配されています。

◆違反するとどうなるのですか？

3年以下の懲役または、30万円以下の罰金もしくはその併科に処せられます。

◆野焼き禁止の例外はありますか？

次の場合は適正な焼却と認められます。

- ・震災などの災害によって発生した木屑などの焼却
- ・風俗慣習または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却(ごんど焼きなど)
- ・農作物、森林管理などで行われる収穫後のつるや刈り草などの焼却(廃ビニールを含まないものに限る)
- ・日常生活を営む上で行っている焚き火、キャンプファイヤーなど
- ・薪ストーブなどは廃棄物焼却炉にあたらぬので、規制されていません。

野焼き禁止の例外とされていた行為であっても、生活環境上支障を与え、苦情などがある場合は、改善命

令や各種の行政指導の対象となります。

*安易な気持ちでごみを焼却されると近所迷惑になります。家庭での焼却はやめて、市の収集に出してください。

*市では、定期的に巡回をしています。

問…環境整備課

(☎75・1118)まで

国民年金第3号

被保険者の特例届

改正前は、国民年金第3号被保険者の届出を忘れ、あとで届出した場合、届出日から過去2年間についてのみ、第3号被保険者期間(保険料納付済期間)と認められ、それ以前の期間については、保険料未納(3号未納)と同じ取り扱いになっていました。

今回の改正で届出を忘れてしまった方の特例措置として届出ができるようになり、保険料未納の取り扱いとなっていた期間を第3号被保険者期間(保険料納付済期間)として認められるようになりました。

県が任命した統計調査員が訪問し7月分の状況について調査しますので、本調査の重要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

年金を受給されている方は、届出の翌月分から年金額に反映します。届出を忘れていた方は、この機会に届出を行い承認してもらいましょう。

問…玉名社会保険事務所

国民年金業務課

(☎74・1611)まで

毎月勤労統計調査にご協力をお願いします

県では、今年の8月から9月にかけて、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。

この調査は、常用労働者1～4人を雇用する事業所を対象として、賃金や労働時間、雇用などの状況を調査するもので、調査結果は経済や労働等の施策を推進する上での重要な基礎資料として利用されます。

県が任命した統計調査員が訪問し7月分の状況について調査しますので、本調査の重要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

問…熊本県統計調査課

(☎096・333・2175)

問…問い合わせ先

申…申し込み先

入院時の食事代

◎入院時の食事代(標準負担額)の減額認定について

国民健康保険および老人医療で、現在入院時食事療養費の減額認定を受けている方および減額認定を受けたい方は、申請により前年中の所得状況に基づいて8月1日から改めて認定されることとなります。

現在減額認定証をお持ちの方は、更新の手続きを、新規に減額認定を受けた方は、新規の申請をお願いします。

なお、今回交付する減額認定証の有効期限は、平成19年7月31日までです。

◆申請期間：8月1日(火)以降 随時

*ただし、現在長期該当の認定証をお持ちの方は、必ず8月中に更新の手続きを行ってください。

*減額認定証の長期入院の欄に、日付と市長印が入っている方

◆持参する物：印鑑、保険証、減額認定証(有効期限が平成18年7月31日のもの)

◆申請場所：本庁健康保険課、各総合支所市民生活課

◎Q&A

○問1：入院時の食事代(標準負担額)とは？

○答1：入院したときは、食費の一部を負担していただきますが、これを標準負担額といいます。一般の方

で1食260円ですが、申請により交付された減額認定証を医療機関に提示すると1食210円となります。さらに、減額認定を受けてから、過去12カ月間の入院日数が90日を超える方(長期該当)は、超える日から1食160円となります。

○問2：減額認定を受けることができる方は？

○答2：同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の世帯に属する方です。

*答1、答2については、国民健康保険高齢受給者(70

歳以上75歳未満の方)および老人医療制度の適用を受けておられる方は、内容に若干の差異がありますので、申し添えます。

◎問

・玉名総合支所健康保険課 (☎75・1117)

・岱明総合支所市民生活課 (☎57・5420)

・横島総合支所市民生活課 (☎84・3611)

・天水総合支所市民生活課 (☎82・3111代)

「全国青少年健全育成強調月間」実施中

◆期間：7月1日(土)～31日(月)

青少年が、日本人としての誇りと自覚を身に付け、豊かな個性と能力を持った人間に成長することは、国民すべての願いです。

少子高齢化という人口構造が急激に変化する中、犯罪や非行のない明るい社会を築くためには、まず大人自身が、社会の基本的なモラルやルールを身を持って次の世代に伝

えていくという姿勢が大事です。そのためには、家庭、学校、職場、地域社会全体および行政が一体となり、行動していくことが大切です。

青少年センターでは、市委嘱の補導員が中心となり毎月計画的に街頭補導やたまり場補導を実施しています。活動は、帰宅指導や交通マナー、喫煙者の指導などを行なっています。

なお、青少年の悩み事などの電話相談にも応じています。

◎市青少年センター (☎75・1313) まで

生ゴミ処理機購入

希望の方へ

8月1日(火)から生ごみ処理機器的購入補助金申請を開始します。

市では、家庭から出る生ごみ減量化のため、電気生ごみ処理機および生ごみ処理器(コンポスト、EM菌活用型容器など)の購入希望者に補助金を交付します。

◆補助金額：一世帯当たり、本体価格(消費税を除く)の2分の1の額(上限3万円)

・電気生ごみ処理機：1基

・生ごみ処理器：1基(市長が認めるときに限り2基)

◆対象者

玉名市内に住所を有する方(過去5年以内に補助を受けられた方は除きます)

◆申請受付期間

8月1日(火)～10月31日(火)

*予算限度になり次第、受付を終了します。

◆手続き

購入前に玉名市環境整備課、各支所市民生活課に備えてある申請書などを受け取り、購入店で販売の証明を受け、書類と共に提出してください。

◎環境整備課

(☎75・1118) まで



玉名市地域子育てセンター

(就学前乳幼児とその保護者が、育児相談や子育てサークルなどに集う場です。)

行事日程

期日	場所	時間	内容	
7月	18日(火)	岱明「くすの木」 敬愛保育園	午前9時～午後3時 午前9時30分～午前11時30分	水・プール遊び 園庭開放
	19日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び
		小天保育園 敬愛保育園	午前9時～午後5時 午前9時30分～午前11時30分	園庭開放 0歳児親子のつどい(助産師)
	20日(木)	敬愛保育園	午前10時～午前11時30分	子育て広場(ノープログラム)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	ボディートーク
	21日(金)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	すいか割りおやつ有
		敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放
	22日(土)	小天保育園	午前10時～正午	プール開放
	24日(月)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	水・プール遊び
		小天保育園	午前9時～午後5時	園庭開放
		敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放
	25日(火)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	リズム遊び
		小天保育園	午前9時～午後5時	子育て電話相談日
		敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	ピースクラブ(双子のつどい)
	26日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び
敬愛保育園		午前9時30分～午前11時30分	0歳児親子のつどい	
27日(木)	敬愛保育園	午前10時～開演	夏休み特別企画・かすべる人形劇「ぶんぶく茶がま」	
	天水東保育所	午前10時～正午	出張支援センター	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	水・プール遊び	
28日(金)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お誕生会おやつ有	
	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放	
29日(土)	小天保育園	午前10時～正午	親子クッキング教室	
31日(月)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	しゃぼん玉遊び	
	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放	
8月	1日(火)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	水・プール遊び
		敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放
	2日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び
		天水町ふれあい館 敬愛保育園	午前10時～正午 午前9時30分～午前11時30分	水あそびおもちゃ作り(共育ち会) 園庭開放
	3日(木)	福祉センター(ふれあい広場)	午前10時～正午	子育て広場(ノープログラム)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	水・プール遊び
	4日(金)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	わらべ歌あそび(おやつ有)
		敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放
	5日(土)	若宮児童館	午後8時～午後9時30分	おばけ大会
		敬愛保育園	午前10時～午前11時	わらべうたのつどい
		小天保育園	午前10時～正午	プール開放
	7日(月)	小天保育園	午前10時～正午	中学生保育体験
		岱明「くすの木」 敬愛保育園	午前9時～午後3時 午前9時30分～午前11時30分	水・プール遊び 園庭開放
	8日(火)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	折り紙
		敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	2歳児以上親子のつどい
9日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び	
	小天保育園 敬愛保育園	午前9時～午後5時 午前9時30分～午前11時30分	園庭開放 0歳児親子のつどい	
10日(木)	福祉センター(ふれあい広場)	午前10時～正午	子育て広場(誕生会)	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	リズム遊び	
11日(金)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	絵本の読み聞かせ(おやつ有)	
	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放	
12日(土)	若宮児童館	午後1時～午後3時	ミニシアター鑑賞	
14日(月)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	戸外遊び	
15日(火)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び	

各支援センターの日程表は、子育て支援課および各総合支所総合福祉課にも置いてありますのでご利用ください。

☎…玉名市子育て支援センター(☎74・4514)、岱明子育て支援センター「くすの木」岱明大野保育所となり(☎57・3844)
天水子育て支援センター小天保育園内(☎82・2618)



「銃とチョコレート」

乙ー(おついち)著



(市民・岱明・横島)

少年リンツの住む国で富豪の家から金貨や宝石が盗まれる事件が多発。現場に残されたカードには「ODIVA」の文字が。はたして名探偵ロイスは、怪盗ロディバをつかまえることができるのか。



「走ろうぜ、マージ」

馳星周(著)



(市民)

11年間を共に過ごしてきた愛犬マージが末期癌に。最後の夏を、酷暑の東京で過ごすわけにはいかない。馳星周の軽井沢生活が始まった人と犬はここまでわかりあえる!



市民図書館 (☎75・1315)
岱明図書館 (☎57・0045)
横島図書館 (☎84・6111)



「あなたの仕事が見つかる本」

仲田勝久(著)



(市民)

働く意欲や自信を持ちたい。好きなことを仕事にしたい。自分に合った仕事が見たい。…それを実現させる方法を具体的にアドバイス。



「大男のはなの穴」

やまもとさとこ(作)



(岱明)

ある風の夜、島にこわれた舟が打ち上げられた。なかにいたのは船長と猫いつびき。やとと雨をしのげるほらあなを見つけたと思ったら、そこは大男のはなの穴だった!



「見えなくても、きこえなくても」

大平一枝(著) 安部まゆみ(写真)



(岱明・横島)

2歳で聴力を失い、40歳で失明。結婚、子育て、離婚、果ての自殺未遂…。絶望の淵に立たされた女性の愛と勇気、そして、妻を支える夫との絆を描くノンフィクション。



「145gの孤独」

伊岡瞬(著)



(市民・横島)

元プロ野球投手の倉沢は、現役引退後、「付き添い屋」の仕事立ち上げる。彼のもとには奇妙な依頼をする客が次々と訪れてきて…。情感豊かなハートウォーミング・ミステリ。



「絵門ゆう子のがんとゆつくり日記」

絵門ゆう子(著)



(横島)

時にゆつくり、時にいそがしく、そしていつもニコニコ。今日を生きて明日を信じ、命尽きる時まで、がん患者とその家族のために全力でつづり続けた命のメッセージ。



「つきとうばん」

梅田俊作(絵) 藤田雅矢(作)



(市民・岱明・横島)

とつさんといつしよに月の夕奈をまいた。星の実をたべた…。一年に一度、どこかの家に回ってくる「つきとうばん」。ひと夏の父と息子を描いた、月の光にやさしく包まれる一冊。

8月の

玉名市総合体育館
トレーニング室
プログラム

※はじめてご利用の方は、オリエンテーションにご参加ください。(ヘルスチェック、マシン取扱い説明)
※は、マシンおよび器具点検のため、ご利用になれません。

☎…社会体育課(☎75・1314)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	オリエンテーション		ソフトエアロピクス	体力測定	オリエンテーション	ソフトエアロピクス	オリエンテーション
11:00							
12:00			12:00~13:00 ご利用になれません。				
13:00	シェイプアップエアロ			シェイプアップエアロ			
14:00	オリエンテーション		オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション
15:00						体力測定	
16:00							
17:00							
18:00							体力測定
19:00	オリエンテーション		オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション
20:00							
21:00							

●専門のトレーナーが、トレーニングの進め方などをアドバイスします。運動習慣がない方もお気軽にお越しください。
●トレーニング室利用料は、1回(2時間)300円です。エアロピクスや体力測定も一緒にご利用いただけます。シェイプアップエアロピクス:毎週月・木曜日 13:30~14:30まで。