



## 福は内、鬼は外

2月1日、天水福祉センター「ふれあい館」で、節分に向けて鬼のお面づくりが行われました。集まったのは天水町の7組の親子。参加者たちは子育て支援センターの指導員の説明を受けながら、鬼のお面を完成させました。

各子育て支援センターについては、9ページをご覧ください。楽しい行事が行われていますよ。

### 主な内容

第1回地域協議会開催	2
相談・催し	3
募集・お知らせ	6
子育て支援センター行事予定	9
新刊案内・トレーニング室	10

## 第1回地域協議会開催

県内初、地域自治区制度がいよいよ動き出しました。



▲市から説明を受ける協議会構成員

1月25日、福祉センターで第1回地域協議会が行われました。会には、市長、地域振興局長、協議会構成員など約80人が参加。市長から各構成員へ委嘱状が交付された後、事務局から地域協議会の仕組みと9月から導入を予定している指定管理者制度について説明がありました。その後、各地域自治区ごとに分かれて協議がおこなわれました。

なお、2月6日、7日に各総合支所で第2回地域協議会が開催され、諮問事項などが協議されました。

### 【地域協議会構成員名】

敬称略

#### ▼玉名自治区

地域協議会構成員

高木 満範  
沼田 末孝  
高岡 歌子  
城戸 淳

#### ▼岱明自治区

地域協議会構成員

古閑 順而  
池田 孝子  
竹内 方茂  
吉富 貞夫  
西川 裕文  
安藤 学  
櫻井 郁子  
安原 光則  
藏原 隆浩  
杉本 陽子  
小岱 優子

城内 孝義  
藤本 正宏  
宮永 マス子  
徳山 誠  
濱治 英明  
原山 朋治  
二宮 憲一  
久保 勝  
本田 審  
木村 勝  
規工川 佑輔

#### ▼天水自治区

地域協議会構成員

三津家 敏子  
立野 優子  
鎌田 たつえ  
宮尾 ゆみ  
伊藤 伸治  
高瀬 誠一  
寺本 国広  
内尾 将伸  
中尾 哉起  
吉村 泰子  
村上 康弘  
田上 かづ子  
立野 澄男  
松村 駿

中村 亘  
本田 清  
野崎 健志  
小田 昭子  
横田 敦子  
田尻 新治  
岩見 利美  
平野 幸人  
尾池 正美  
横田 和正  
楠本 砂恵  
藤川 貴臣  
神田 裕久  
中山 信春  
氏家 正則

#### ▼横島自治区

地域協議会構成員

積 勝昭  
南 美恵子  
森尾 由成  
杉田 まゆみ  
薄田 一敏

## 相 談

### 無料法律相談所開設

◎相続登記はお済みですか？  
 「司法書士」は、あなたの財産や権利を守ります。土地や建物などの相続については、登記をしないまま放置を

すると、権利関係が複雑になり、さまざまなトラブルが発生します。

司法書士会では、毎年この時期に相続登記に関する無料相談を開催します。また、悪徳商法やクレ・サラ（消費者金融）などによる多重債務問題など相続以外の相談にも応じます。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

◆日時：2月25日(土)

午前10時～午後3時

場所：市文化センター

第3研修室

相談内容

◎司法書士の業務全般に関する事項

(例)相続・売買・贈与・担保権などに関する登記。会社・その他法人に関する登記。クレジット、サラ金などの多重債務整理・破産に関すること。訴訟・調停・強制執行・破産の手続きに関することなど

主催：県司法書士会

玉名支部

問：司法書士の津崎さん

(☎72・2135) まで

### 若者チャレンジ

#### 一日無料相談会

仕事をする意欲がもてない、自信がない、そんな若者たちの自立を応援します。

◆日時：3月4日(土)

午前10時～午後4時

◆場所：パソコンスクール

パソネット

◆対象：35歳位までの現在無職の方とその家族

◆費用：無料

問：NPO法人熊本キャリア

コンサルタント協会

☎096・382・7155

## 催 し

### 裁判員制度による

#### 模擬裁判開催

平成21年5月までに裁判員制度が始まります。県弁護士会では、次のとおり日程で裁判員裁判の様子を演劇の形で紹介します。お気軽にお越しください。

◆日時：2月25日(土)

○開場：正午

○開演：午後1時

◆場所：熊本県立劇場演劇ホール（入場無料、申込不要）  
 \*また、当日の裁判員役を募集しています。お問い合わせください。

問：県弁護士会事務局

☎096・325・0913

講演会「これからの地域社会を考える」

地域活動をとおして小さな力を大きな力に

地域とは何か。今後の地域課題に向かって何をどのようによればよいのか。もう一度原点にかえり、自分たちの活動を見直す機会として参加してみませんか。

◆日時：2月28日(火)

午前10時～午後0時30分

◆場所：福祉センター

3階和室

◆内容：講演、グループ討議

◆演題・講師

「これからの地域活動を考える」高岡完治氏（財団法人あしたの日本を創る会理事長）

◆参加費：無料

\*席数に限りがございますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

◆主催：玉名市地域婦人会

問・申：社会教育課

(☎75・1312) まで

## スポーツ安全保険に加入しませんか？

平成18年度のスポーツ安全保険加入受付が3月から始まります。子ども会や運動クラブなど、5人以上の団体であれば加入できます。



年額1人あたり	
掛金	子ども、成人の文化・奉仕活動 500円
	成人のスポーツ団体 1,500円
	老人団体 800円

補償	事故による死亡 2,000万円
	後遺障害最高 3,000万円
	入院1日につき 4,000円
※老人団体は死亡600万円、後遺障害は最高900万円、1日入院1,800円	

賠償責任は対人が1億円(補償限度額)財物500万円(補償限度額)、心臓麻痺などの突然死は160万円です。

加入依頼書は社会体育課(桃田運動公園総合体育館)および各教育課社会体育係に準備しています。

☎…スポーツ安全協会熊本県支部(☎096・388・1581)

問...問い合わせ先  
申...申し込み先

2/26日

## 第29回玉名市横島町いちごマラソン大会

市民の皆さんの温かいご声援をお願いします！

開会

午前9時20分

場所

横島グラウンド (横島総合支所前スタート)

問...玉名市横島町いちごマラソン大会事務局

(教育委員会事務局横島出張所教育課内)

(☎84・2122) まで

### コース案内図

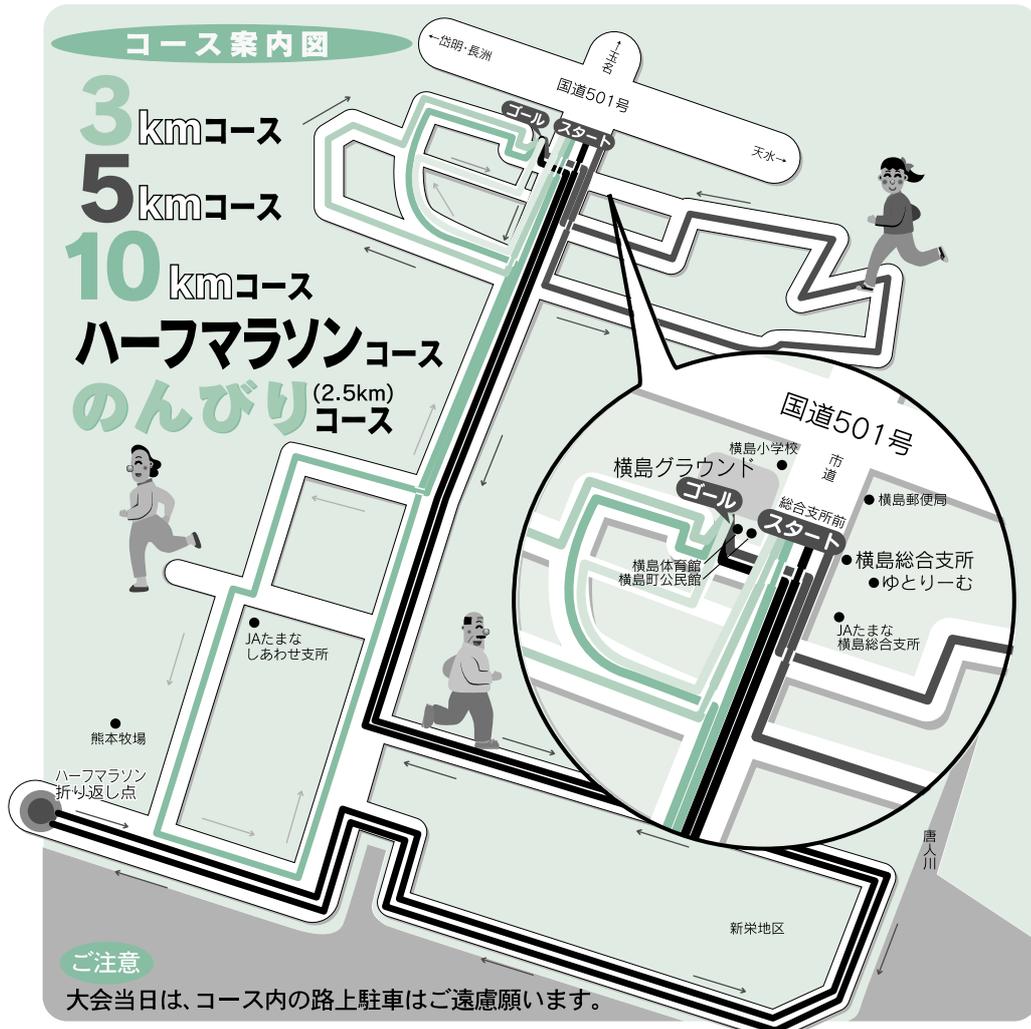
3kmコース

5kmコース

10kmコース

ハーフマラソンコース

のんびり(2.5km)コース



### ご注意

大会当日は、コース内の路上駐車はご遠慮願います。

※本大会の出走者参加受付は1月10日(火)をもって終了いたしました。

多数の参加申し込み本当にありがとうございました。

種目	スタート時間
ハーフマラソン(一般男女)	10:00
3キロ(小学4年生以上男子)	10:05
3キロ(小学4年生以上女子)	10:10
3キロ(小学3年生以下男子)	10:15
3キロ(小学3年生以下女子)	10:20
10キロ(一般壮年男・一般女)	10:25
5キロ(中学生男子・女子)	10:30
5キロ(一般男女)	10:33
のんびり(年齢制限なし)	10:35

【ボランティアスタッフ募集】  
大会事務局では、ボランティア  
アスタツフを募集しています。  
あなたもいちごマラソン大会の  
スタッフとして大会に参加して  
みませんか。  
詳しくは大会事務局までお問  
い合わせください。

## 玉名市少年少女合唱団 第24回定期演奏会



◆日時...3月26日(日)

○開場...午後1時30分

○開演...午後2時

◆場所...文化センター

大研修室

◆入場料...無料

◆ゲスト...植木児童合唱団

\*小・中学生を対象に、団員も  
募集しています。毎週日曜日  
午前10時から文化センターで  
練習しています。参加希望の  
方は、練習日にお越しくださ  
い。楽しく練習をしましょう。

問...玉名市少年少女

合唱団事務局

(☎72・4808) まで



問...問い合わせ先  
申...申し込み先

## 募 集

### 薬剤師募集

公立玉名中央病院では薬剤師を募集します。

◆募集人員：若十名

◆対象：20歳までの方

◆締切日：2月28日(火)

\*4月1日から勤務できる方  
勤務内容、形態については直接、総務課までお尋ねください。

問：公立玉名中央病院総務課

(☎73・5000)

内線222)

### プレパバ・プレママ学級

参加者募集

わが子の出産を迎えようとしているご夫婦の皆さん、赤ちゃんを迎える準備はすすんでいますか。

今回夫婦で育児のイメージ

ができ、子育ての知恵を学び、またわが子への愛情が育つための学級を開催します。どうぞ、気軽に参加ください。

◆日時：3月5日(日)

○受付：午前9時30分～

午前9時40分

○学級：午前9時45分～

午前11時30分

◆場所：玉名保健センター

◆内容：夫の妊婦疑似体験、赤ちゃんふれあい体験、沐浴指導、座談会など

◆対象：旧玉名市の妊婦とその夫、祖父母など。先着15組です。

◆お申し込みは、2月20日(月)～2月28日(火)までに玉名保健センターへご連絡ください。

問

◆玉名保健センター

(☎72・4188) まで

◆市子育てネットワーク

敬愛保育園内

(☎74・4514) まで

◆刺し子教室

講座期間：4月～平成19年

3月(毎月第2・4金曜日)

午前10時～正午

募集人数：20人

◆講座内容：クッション、テーブルクロスなど暮らしの中で使うものを作ります。

◆講師：下川富士子氏

◆受講料：月千円

(材料費は実費)

◆フワフワデザイン&ホビー教室

講座期間：4月～平成19年

3月(毎月第1・3土曜日)

午前10時～正午

募集人数：20人

### 各種講座生徒募集

～大麻文化会館～

◆講師：松高和子氏

◆受講料：月千円

(材料費は実費)

◆大藤文化会館

◆募集期間：3月1日(水)～4月14日(金)

◆資格：玉名市内に在住する方で、大学、短大、専門学校、高等専門学校また高等学校に在学し、学業成績が優秀で、かつ学資の支払いが困難と認められる方

◆貸与月額

①高等学校、高等専門学校(第1学年～第3学年)＝15,000円

②大学、短大、専門学校、高等専門学校(第4学年・第5学年)＝30,000円

◆貸与期間：学校の正規の修業期間

◆採用予定数：若干名

◆奨学金の返還：卒業の1年後から貸与期間の2倍の期間内に月賦で返還してください。

## 玉名市奨学生・育英奨学生募集

市では、平成18年度の奨学生と育英奨学生を募集します。育英奨学生は、故松本鶴寿さん(旧玉名市大浜町出身)の寄付で設置されたもので、玉名市教育振興基金による事業の一環として行っているものです。



### 育英奨学生

- ◆受付期間 3月1日(水)～4月14日(金)
- ◆資格…玉名市内に在住する方の子弟で、高等学校(高等専門学校の第1学年～第3学年を含む)に在学し、学業成績が優秀で、かつ学資の支払いが困難と認められる方
- ◆給付月額…15,000円
- ◆給付期間…学校の正規の修業期間
- ◆採用予定数…若干名
- ◆奨学金の返還…給付制度のため返還義務はありません。

☎・☎…教育総務課  
岱明総合支所3階  
(☎57・4411)

### 奨学生

- ◆受付期間 3月1日(水)～4月14日(金)
- ◆資格…玉名市内に在住する方の子弟で、大学、短大、専門学校、高等専門学校また高等学校に在学し、学業成績が優秀で、かつ学資の支払いが困難と認められる方
- ◆貸与月額
- ①高等学校、高等専門学校(第1学年～第3学年)＝15,000円
- ②大学、短大、専門学校、高等専門学校(第4学年・第5学年)＝30,000円
- ◆貸与期間…学校の正規の修業期間
- ◆採用予定数…若干名
- ◆奨学金の返還…卒業の1年後から貸与期間の2倍の期間内に月賦で返還してください。

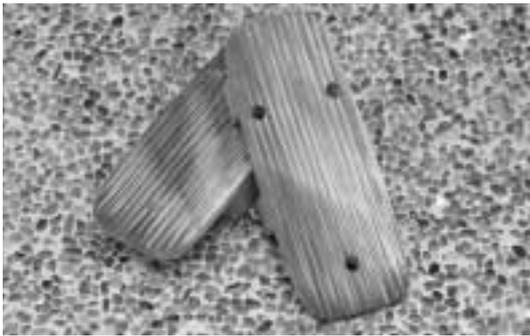
## 歴史博物館ころろピア講演会

入場無料・申込不要

企画展にちなみ講演会を開きます。  
 玉名の柳町遺跡から出土した田下駄や各地の発掘現場で発見された古代人の足跡のはなしです。

日時 2月19日(日)午後1時～午後3時

場所 博物館レクチャーホール



○演題「足と足跡のはなし」

講師 坂田邦洋氏(文学博士)

○演題「田下駄・大足考」

講師 高谷和生氏(肥後考古学会幹事)

☎ 歴史博物館ころろピア(☎74・3989)

歴史博物館ころろピアコンサート

## 西南の役・官軍の太鼓の音を聴く

明治10年2月の西南の役で高瀬は戦場となりました。高瀬消防団には幕末に外国の影響を受けたと思われる「官軍の太鼓」と「リズム」が伝えられています。その太鼓の響きを聞きます。



日時 2月25日(土)午後2時～

場所 歴史博物館ころろピア

内容 官軍太鼓と詩吟

参加費 無料

☎ 歴史博物館ころろピア(☎74・3989)

## げたを作ろう 参加者募集

ちょっと昔、日常の暮らしの中で、普通に履かれていたげた。あなたもげたの鼻緒(はなお)をすげてみませんか！工夫をしなから、自分だけのげたを作ってみましょう。

◆日時：2月26日(日)

午前10時～午後3時

◆参加費：千円

(材料代、傷害保険料)

◆定員：先着15人程度

◆申込期間：2月19日(日)～

2月23日(木)、電話でお申し込みください。

◆その他：昼食は各自ご用意ください。

問：歴史博物館ころろピア

(☎74・3989) まで

## Jカイトフィステイバル 参加者募集

伝統のたこを、作って大空に揚げてみませんか。子ども夢基金の助成を受けて行います。

◆期日：2月25日(土)

◆内容

たこ作り教室

・受付：午前9時～

午前9時30分

・場所：おおくらの森子ども園

たこ揚げ大会

・受付：午前11時30分～

・場所：桃田運動公園芝生広場

場

\*雨天の場合は、たこ作り教室のみの開催になります。

◆申込締切：2月22日(水)

◆参加料：400円(材料費)

◆持ってくるもの：絵を描いた和紙、はさみ、新聞紙

(事前受付者には、和紙と絵の描き方を書いたプリントを配布します)

\*当日受付も行います。(た

こ揚げ大会には、各賞を用意しています)

◆指導：熊本風(たこ)の会

・熊本西高等学校生徒

\*たこ揚げ大会の前に指導者

によるアトラクションがあります。

ります。

問：おおくらの森子ども園

(☎72・2500) まで

## クッキーづくり 参加者募集

ガールスカウトのお友達

といっしょに楽しくクッキーづくりをしませんか。お土産もあります。

◆日時：2月26日(日)

午前10時～正午

◆場所：

文化センター調理実習室

◆内容：クッキーづくり

◆募集人数：20人(先着順)

◆参加対象：小学生以上の

女子

◆参加費：無料

◆申込期限：2月22日(水)

問・申

玉名ガールスカウト

第11団山本さん

(☎73・5821) まで

問...問い合わせ先  
申...申し込み先

## 公共下水道事業受益者負担金(第4期)の徴収のお知らせ

2月は下水道受益者負担金の納期(第4期)です。納入通知書により、下記納入先において納入してください。

また、口座振替の手続きをされている方は納期限日に引き落とされまので、前日までに入金をお願いします。

納期限日

2月28日(火)

納入先

会計課、もしくは納入通知書の裏面に記載の金融機関に入金してください。

肥後銀行  
熊本ファミリー銀行  
南日本銀行  
玉名農業協同組合  
玉名市大浜町農業協同組合  
熊本中央信用金庫  
熊本第一信用金庫  
九州労働金庫  
九州管内の郵便局

問...下水道課(☎57・4400)

## お知らせ

国民年金保険料は  
きちんと納めましょう

年々、世代と世代との間の支え合いの制度です。あなたや家族の年金を守るためにも保険料は忘れずに納めましょう。

### ◆納付書で納付

社会保険庁から送付されてくる「納付案内書」により、納付期限までに金融機関・郵便局・コンビニ、またはお近くの社会保険事務所

納めてください。

\*お得な1年前納・半年前納制度および毎月前納割引制度「早割」があります

\*便利で確実な口座振替もあります。(振替申込書は、各金融機関にもあります)

問...健康保険課

(☎75・1117) まで

### 戦没者などの妻の方へ 特別給付金の請求

戦没者などの妻に対する特別給付金の請求はお済みですか。

平成15年4月1日現在で、次の年々給付の受給権を有する戦没者などの妻に特別給付金が支給されます。

○恩給法による公務扶助料、

特例扶助料

○戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金、遺族給与金(公務傷病または勤務関連傷病による死亡を支給事由とするもの)

○旧令共済組合特別措置法の殉職年金など

◆持参物: 印鑑

◆請求期限

平成18年3月31日(金)

\*この日を過ぎると、時効により権利が消滅し、特別給付金を受けることができなくなります。

○また、戦没者などの遺族に対する特別弔慰金の請求も受付中です(平成20年3月31日まで)。

問...生活援護課

(☎75・1399) まで

## 危険物取扱者・消防設備士免状の写真更新

危険物取扱者および消防設備士免状の写真は、交付日から10年以内ごとの更新が政令などで義務付けられています。

更新期限が過ぎた免状をお持ちの方は、至急更新手続きをお願いいたします。

問...財消防試験

研究センター 熊本県支部  
(☎096・364・5005)

## 還付金の受け取りは

### □口座振込で

国税還付金の受け取り方法として「口座振込」制度があります。

この制度を利用されると、還付金は希望する銀行や農協、郵便局など金融機関の本人名義の預貯金口座に直接振り込まれます。よって受け取りに行く手間が省け、しかも安全で確実です。「口座振込」制度をお勧めします。

手続きは、確定申告の際、

申告書に希望する金融機関名・口座番号などを書いていただくだけで済みます。

問...玉名税務署  
(☎72・2126) まで

### 【お詫びと訂正】

2月1日号の休日在宅医が間違っておりました。正しくは次のとおりです。

11日

本里内科

坂木整形外科医院

十善クリニク

西岡医院

12日

河野医院

玉名第一クリニク

鹿井医院

淡河・黒田医院

19日

隈部医院

有明整形外科医院

中野医院

本田医院

26日

鹿井内科

河野クリニク

栗崎医院

西山クリニク

# 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
2月	18日(土)	若宮児童館	午後1時30分～午後3時	天水子育て支援センター (ミニシアター鑑賞)
	20日(月)	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お絵描き
	21日(火)	天水子育て支援センター	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	2歳児以上親子のつどい
	22日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	リトミック
		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 (助産師)
	23日(木)	福祉センター	午前10時～正午	玉名市子育て支援センター子育て広場 (誕生会)
岱明「くすの木」		午前9時～午後3時	自由遊び	
24日(金)	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お誕生会	
27日(月)	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	外遊び	
28日(火)	天水子育て支援センター	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	ピースくらぶ (双子のつどい)	
3月	1日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	ひな人形製作
		天水町ふれあい館	午前10時～正午	ひなまつり製作
	2日(木)	福祉センター	午前10時～正午	玉名市子育て支援センター子育て広場
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	ひな人形製作
	3日(金)	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	ひなまつり会
	4日(土)	天水生命学園講堂	午前10時～正午	ひなまつり会・お誕生会 (2月・3月)
		若宮児童館	午前10時～正午	天水子育て支援センター (ミニシアター鑑賞)
	5日(日)	保健センター	午前9時30分～正午	プレパパ・プレママ学級 (要予約)
	6日(月)	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お散歩
	7日(火)	天水子育て支援センター	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	1歳児親子のつどい
	8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
	9日(木)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お絵描き
		福祉センター	午前10時～正午	玉名市子育て支援センター子育て広場 (誕生会)
10日(金)	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	折り紙	
11日(土)	小天保育園	午前10時～正午	半日保育体験	
	若宮児童館	午前10時～正午	天水子育て支援センター (ミニシアター鑑賞)	
13日(月)	若宮児童館	午後1時30分～午後3時	手作りクッキー作り	
	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び	
14日(火)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	外遊び	
	天水子育て支援センター	午前9時～午後5時	園庭開放	
15日(水)	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	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	切り紙	
16日(木)	敬愛保育園	午前10時～午前11時	手作りおもちゃのつどい (準備物有り 要問い合わせ)	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	リトミック	
17日(金)	福祉センター	午前10時～正午	玉名市子育て支援センター子育て広場	
	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お散歩	
	敬愛保育園	午前9時30分～午前11時30分	自由遊び	
熊本市子ども文化会館行き	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	ポディトーク	
	若宮児童館	午後8時～午後9時30分	親子映画まつり	

☎…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」 (☎57・3844)

天水子育て支援センター (☎82・2618)



ゆきがやんだあとで...

M.ミトゥーリチ(絵)三木卓(文)



(市民・横島)

ゆきがやんだ。フクロウがえものをさがしてとんでいる。ウサギたちがでてきた。それをねらってキツネがとびだすと、カササギが...雪原でくりひろげられる動物たちのストーリー。



ゆうびんでーす!

間瀬なおたか(作・絵)



(岱明・横島)

やまおおく村の郵便屋さんほど、ある日、かばんに残っていた不思議な手紙を届けることになった。春が来るのが待ち遠しくなる、ハートフルな絵本。



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



アラミスと呼ばれた女

宇江佐真理(作)



(市民)

肥前長崎。出島は女人禁制。しかし、お柳(アラミス)はフランス語通詞へのあこがれをひそかに抱いていく。榎本武揚と共に幕末を生き抜いた男装の通訳の数奇な運命を描く。



あたしの一生  
猫のダルシーの贈り物

ディー・レディー(著)江國香織(訳)



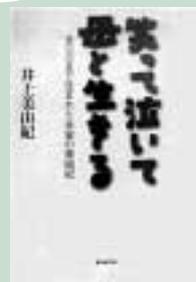
(横島)

うれしい時も、悲しい時も、あたたかさは一つだ。今も、いつも。愛のために正直に生きた1匹の猫。動物と暮らすことが醸し出す、ストレートで、強く、正確で、濃密な愛の物語。



笑って泣いて母と生きる

井上美由紀(著)



(市民・岱明・横島)

見えなくても不幸じゃない! ベストセラー「生きてます、15歳。」から6年。進路の悩み、受験、中国講演旅行、入院、母の不調...そして、21歳になった美由紀ちゃんの今。



司馬さんは夢の中 2

福田みどり(著)



(市民)

去って10年、浮かびくる「司馬さん」の顔、声から、夫婦と、人の世の縁の不思議を思う。夫人だけが知る作家のエピソードを満載した胸をうつ回想録。



やっぱり私はイヌが好き

週刊朝日(編)



(市民・横島)

吠えない番犬、亀と仲良し、夫婦喧嘩の仲裁役...。なんてったってうちのイヌ!とっておきのイヌのエピソードが写真とともに満載の一冊。



アクアポリスQ

津原泰水(著)



(市民・横島)

水没都市Q市の沖合に浮かぶ巨大人工島「アクアポリス」。タイチの前に現れた、自らをアクアポリスの守護者と称する女設計士...。愛する街を守るため、少年は立ち上がる!

3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		休	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	さわやか体操教室	オリエンテーション	オリエンテーション
15:00				(1/18~3/22)	(1/20~3/24)	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
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 午後1時30分~午後2時30分まで。