

2008（平成20年）



たまな

人と自然がひびきあう県北の都 玉名

1.15
No.54

おしらせ版



平成20年 玉名市成人式

1月5日、玉名市成人式が市民会館大ホールで行われました。晴れ着で着飾った今年の成人者853人（昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ）は、親しい友人と大人になったことの重みと喜びをかみ締めていました。

今年の式の企画運営は、公募で集まった成人式実行委員13人（委員長：吉本雄紀さん）によるもので、夏から会議を重ねてきました。成人者による成人式は、きっとみんなの心に残る式となったのではないのでしょうか。

主な内容

募集	2
催し・相談	4
お知らせ	5
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

玉名市ホームページ <http://www.city.tamana.lg.jp>

玉名市携帯電話ホームページ <http://www.city.tamana.lg.jp/i>

問…問い合わせ先

申…申し込み先

募 集

第11回九州チャレンジ

陸上競技選手権大会

九州パラリンピック陸上競技選手権大会は、今回から名称を変えて第11回九州チャレンジ陸上競技選手権大会として次のとおり出場者を募集しています。なお、本大会は、パラリンピック北京大会出場選手選考にあたっての参考大会となります。

◆日時…3月16日(日)

午前9時～午後4時予定

◆場所…熊本県民総合運動公園 K K W I N G

◆参加資格

①平成19年度「日本身体障害者陸上競技連盟」、「全日本ろうあ連盟」、「日本盲人マラソン協会」のいずれかに登記・登録している者
②熊本県内在住の身体障がい者

◆実施種目

○トラック競技

走100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、10000m(男子のみ)

○フィールド競技

走高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、やり投、こん棒投
*一人2種目以内とし、障害種別により参加できる種目に制限があります。

◆参加料(申し込みと同時に納入のこと)

・連盟、協会登録者

…1人2千円

・熊本県内在住の身体障がい者

…1人3千円

◆申込方法…2月8日(金)までに大会事務局に申込書必着

でお送りください。

〒861-8039

熊本県障害者スポーツ

・文化協会事務局

熊本市長嶺南

2丁目3番2号

(☎096・383・6553)

(FAX096・383・6554)

問…福祉課

(☎75・1121)まで

第2回熊本県

障がい者オセロ大会

熊本県障害者スポーツ・文化協会では、第2回熊本県障がい者オセロ大会の参加者を募集しています。

この大会は、障がい者の心豊かで文化的な生活を願う参加者の相互の交流を図り、オセロゲームを通して思考力、洞察力、忍耐力を養うとともに、オセロゲームの普及と技術の向上、障がい者の社会参加の促進に寄与することを目的としています。

◆会場…熊本県身体障害者福祉センター2階会議室

◆日時…3月22日(土)

◆開会…午前10時30分

◆参加資格…熊本県内に在住する障がい者

◆参加費…一人500円

◆定員…50人

◆申込方法…2月29日(金)までに申込書をファックスか郵送してください。ただし、先着50人に達した時は締め切ることがあります。

〒861-8039

熊本市長嶺南2-3-2

熊本県障害者スポーツ

文化協会 担当…上村 宛

(☎096・383・6553)

(FAX096・383・6554)

問…福祉課

(☎75・1121)まで

平成20年度新規

就農支援研修受講生

県立農業大学校では、県内で新たに農業経営を始めた方を対象に、新規就農支援研修生を募集します。

農業に必要な基礎的知識や技術について、講義と実習を交えながら進めていきます。

◆研修期間…4月18日

～12月19日

◆コース

・実践コース(週2日、30人程度)

・基礎コース(週1日、15人程度)

◆募集期間…1月15日(火)

～2月15日(金)

問・申

・県立農業大学校研修部

(☎096・248・1188)

・農林水産課

(☎75・1126)まで

学校給食調理員

(非常勤職員)

岱明学校給食センターおよび天水学校給食センターでは、退職者による欠員補充のため学校給食の調理員(非常勤職員)を募集します。

◆採用予定人数…若干名

◆応募資格…調理師免許所持者で健康な方(男女問わず)

◆仕事内容…学校給食調理・食器類洗浄

◆応募受付…随時(採用者決定まで)要 履歴書

*勤務形態…待遇等の詳細については、直接それぞれの給食センターまでお問い合わせください。

問・申

・玉名市

岱明学校給食センター

(☎57・0235)

・玉名市

天水学校給食センター

(☎82・2617)

**パブリックコメント
を募集します。**



**◎玉名市地域福祉計画(素案)
に対するパブリックコメン
トの募集について**

福祉に関する計画は、「高
齢者」「障がい者」「児童」な
どの対象ごとに策定されてき
ました。「地域福祉計画」は、
「地域」という視点でこれら
の対象ごとの福祉に共通する
課題を整理し、市民の方々と
共に、地域で支援を要するさ
まざまな人(高齢者、障がい
者、子育て家庭をはじめとし
た日常生活で何らかの支援を
要する人)の生活を支えてい
くための計画です。
そこで、この計画に対する

市民の皆様の幅広いご意見を
いただくために、パブリック
コメントを募集いたします。

◆募集期間…1月21日(月)
～2月1日(金)

◆計画素案の掲載(閲覧)場所
市のホームページ
<http://www.city.tamana.lg.jp/>

・福祉課(市役所本所1階)
・各総合支所(岱明・横島・
天水) 総合福祉課

・社会福祉協議会本所、各支
所(岱明・横島・天水)

◆意見の提出方法

意見書(ホームページに掲
載・閲覧場所に備付)を
用い、住所・氏名・電話番
号・ご意見を明記の上、郵
送、ファックス、電子メール、
または持参のいずれかの方
法でご提出ください。

◆提出先…〒865-8501
玉名市繁根木163番地
玉名市福祉部福祉課

・(FAX)73・2362

・電子メール

fukushi@city.tamana.lg.jp

lg.jp

・各総合支所(岱明・横島・
天水) 総合福祉課

◆その他

・提出された意見は、計画策
定の検討資料とさせていただきます。

・意見に対する個別の回答や
電話による意見の受付は行
いません。

・提出された意見は、後日取
りまとめの上、市の考え方
などとあわせて、市のホー
ムページで公表します。

・なお、提出された意見は返
却いたしませんので、あら
かじめご了承ください。

問…福祉課

(☎75・1121) まで

**第9回玉名市子育て
ハートニー講演会**

子育て中の皆さんが、楽し
い雰囲気の中でおしゃべりし、
ストレス解消と参加者同士が
悩みを共有できるような講演
会です。多くの方のご参加を
お待ちしております。

◆日時…1月26日(土)

午前10時～正午

◆場所…福祉センター3階

◆参加費…無料

◆演題…「ストレスフリー大
作戦」

◆講師…高野有美子さん(タ
レント)

*託児をご希望の方は、一人
300円かかります。

◆申込方法…子育て支援課へ
電話でお申し込みください。

問・申…子育て支援課

(☎75・1120) まで

**平成20年度大牟田高等
技術専門校訓練生募集**

◆訓練期間(1年訓練)

平成20年4月10日

～平成21年3月18日

◆募集科目・定員(1年訓練)

・電気設備科…23人

・OAビジネス科…8人

・機械技術科…20人

・溶接技術科…20人

・家屋営繕科…20人

◆応募資格

再就職または転職希望者。

ただし、電気設備科・O

Aビジネス科は高校卒業以

上(平成20年3月卒業見込

み者を含む)またはこれと
同等以上の学力を有すると
認められる者で年齢制限が
あります。

◆募集期間…2月20日(水)

◆入校選考日…3月11日(火)

◆選考方法

・適性検査

・面接

・学科試験…国語・数学

*ただし学科試験については
電気設備科・OAビジネス
科のみ

◆合格発表…3月25日(火)

◆受講料…無料(ただし、教
科書代などの経費は必要)

問・申…福岡県立大牟田高等
技術専門校

(☎0944・54・0320)



問…問い合わせ先

申…申し込み先

催し

子育て講演会「子どもから学ぶお金の教育」

子どもたちと

「お金」の関係

お財布携帯、有料サイトの過剰な請求など、子どもたち「にお金について」どのように伝えたらよいのか？

保護者の皆さんのための講演会を開催します。

◆講師…徳村美佳さん（熊本県金融広報委員会）

◆日時…1月23日（水）

午前10時～午後0時30分

◆場所…和水中央公民館

◆参加費…無料

問

・グリーンコープ生協くまもと県北組合員事務局

（☎72・4644）

・子育て支援課

（☎75・1120）

相談

若者消費者110番

近年、若者を対象とした、アポイントメントセールス・デパート商法・キャッチセールス等に加えて、出会い系サイトを初めとする携帯電話やインターネット等情報・通信関係のトラブルが急増しており、若者をねらった悪質商法は手口が益々悪質、巧妙化してきています。

そこで、若者の契約トラブル解決のための適切なアドバイスを行うとともに、消費者被害の未然防止や拡大防止のため「若者消費者110番」を開催します。

◆日時…1月22日（火）～1月24日（木）までの3日間、午前9時～午後5時まで

（日本）

◆相談窓口…熊本県消費生活センター（熊本市水道町14・15）

◆相談電話

（☎096・354・4835）

◆相談対象…10歳代～35歳

*相談のうち「特に法律相談が必要」とセンターで判断された相談については、1月24日（木）の午後1時～午後5時まで、弁護士による無料法律相談が実施されます。

問…商工観光課

（☎73・2222）まで



夜間・休日納税者相談窓口をご利用ください

仕事等で忙しく、納税相談や市税を納めに来庁できない方のため夜間・休日納税相談窓口を開設します。

◆窓口場所…玉名総合支所2階 納税課（玉名市繁根本163番地）

※正面玄関からお入りください。

《1月～3月までの日程》

・開催日は広報たまな2月1日号・3月1日号のカレンダー予定表に記載します。

*納税相談の方は印鑑を持参してください。

問…納税課（☎75・1115）まで

窓口種別	開催日	時間
夜間	平成20年1月17日から毎週木曜日（3月27日まで） *3月20日（木）は祝日のため21日（金）になります。	午後5時30分～午後8時
休日	1月27日（日） 2月24日（日） 3月16日（日）	午前9時～正午

お知らせ

「ねんきん特別便」の
お知らせ



あなたの年金記録の

確認をお願いします

皆さまの基礎年金番号の記録と未統合記録との名寄せを行い、その結果、記録が結びつくと思われる方々に「ねんきん特別便」を順次お送りしております。「ねんきん特別便」をお届けするために、次のことについて確認をお願いします。

◎住所変更の届出が

お済みでない方

住所変更の届出がお済みでない方は、大切な「ねんきん特別便」をお届けできません。住所の変更・訂正はご自身による手続きが必要となりますので、お手数ですが、次の手続先で変更をお願いします。

・国民年金第1号被保険者：

お住まいの市区町村役場の窓口

・厚生年金加入者および国民

年金第3号被保険者：厚生

年金加入者のお勤め先の社会保険担当の方

・年金受給者：お近くの社会

保険事務所または市区町村役場の窓口

◎結婚等で名字が変わった方

結びつく可能性のある記録を探すためにも、お手持ちの古い年金手帳をご確認いただき、氏名変更のお届けがなされていない方は、変更の届出をお急ぎくださいますようお願いいたします。

◎「ねんきん特別便」の内容

の確認と確認後の回答

「ねんきん特別便」では、社会保険庁が把握している加入記録をお知らせしています。ご自身の記録に漏れがないか十分に確認いただき、訂正がない場合には同封の「確認はがき」を、訂正がある場合には「年金加入記録照会票」を、必ず提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

問

・玉名社会保険事務所国民年金業務課

(☎ 74・1611)

・健康保険課年金係

(☎ 75・1117)

市道の安全確保についてお願い

玉名市では、市道の安全を確保するために日々努力しています。

しかしながら、民地にある樹木の枝や草が道路にはみ出して歩行者や自動車等の通行の妨げになったり、老朽化した建物の一部が市道上に崩落するなど安全上問題となる場所が一部に見受けられます。

市道沿いの民地に生えた雑草や樹木等の伐採、危険な建物の管理につきましては、所有者（管理者）の皆様方で実施して頂きますようご協力お願いします。

市民の皆様の安全を確保するため、今一度、ご自身の所有地のご確認をお願いします。

問

・玉名総合支所土木課

(☎ 75・1124)

・岱明総合支所建設課

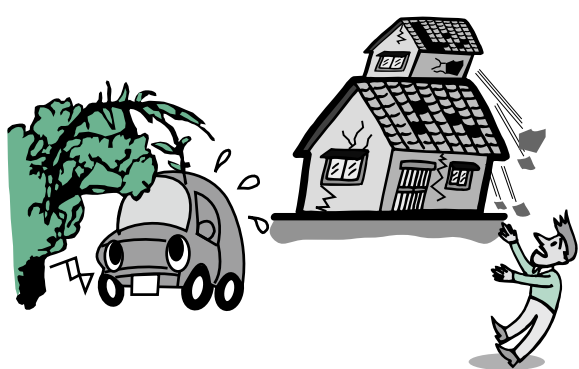
(☎ 57・1114)

・横島総合支所建設課

(☎ 84・3614)

・天水総合支所建設課

(☎ 82・3111代)



問…問い合わせ先

申…申し込み先

固定資産税(償却資産)の申告について

固定資産税は、土地や家屋のほか、償却資産(事業用資産)も課税対象になっており、その所有者に課税されます。

償却資産の対象になるものは、平成20年1月1日現在で会社や個人が事業のために所有している構築物、船舶、機械、器具、備品などの資産です。

◆償却資産の対象となるもの

(例)

- ・飲食店(厨房設備、レジスタ、カラオケセット、冷蔵庫など)
- ・理容、美容業(理・美容椅子、洗面設備、タオル蒸し器など)
- ・小売店(商品陳列ケース、冷蔵庫、自動販売機、パソコンなど)
- ・医院(ベッド、手術台、X線装置、調剤機器など)
- ・農業、漁業(トラクター、乾燥機、漁船、海苔加工機械など)



問…税務課固定資産税係
(☎75・1114) まで

◆申告期限…1月31日(木)まで

に税務課固定資産税係に提出してください。

*注：固定資産税(家屋)として課税されているもの、自動車税および軽自動車税の対象となっているものは除外されます。リース資産は、基本的にリース会社が申告します。

申告書様式が定められていますので、税務課より申告書を取り寄せてください。また、申告についてご不明な点があれば、お問い合わせください。

玉名市民図書館

休館のお知らせ



玉名市民図書館では図書資料等の蔵書点検のため次の通り休館します。休館中は返却のみとなります。なお、岱明図書館、横島図書館については通常どおり開館します。

◆休館期間

2月1日(金)～2月14日(木)まで

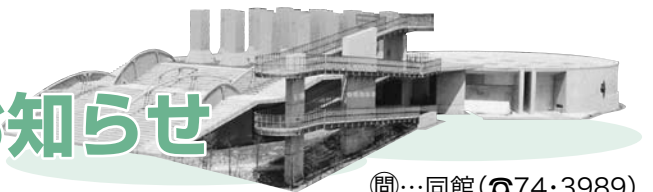
*ご迷惑をおかけいたしますが、市民の皆様のご理解をお願いいたします。

問…市民図書館

(☎75・1315) まで

玉名市立歴史博物館

こころピアからのお知らせ 『金栗四三展』



問…同館 ☎74・3989

玉名市名誉市民であるマラソンの父・金栗四三翁の遺品を展示します。金栗翁の功績を称えて毎年開催される「金栗杯玉名ハーフマラソン大会」にあわせてのミニ展示です。

◆期間…1月16日(水)～3月2日(日)

◆場所…博物館エントランスホール

◆観覧料…無料

現在、博物館では企画展「駄菓子屋とあそびの世界」を3月2日(日)まで開催中。

会場には昔なつかしい「駄菓子屋」を再現。また、けん玉やフラフープ、こまなど昔の遊びを体験できる「あそび広場」を設けています。みなさんぜひお越しください。



▲ストックホルム五輪より帰国後、出場記念写真

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。)

	期 日	場 所	時 間	内 容
1月	21日(月)	敬愛保育園	午10時～午前11時30分	エブロンくらぶ(要予約)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び
		小天保育園	午前9時～午後5時	園庭開放
	22日(火)	小天保育園	午前10時～午後3時	室内自由遊び
		敬愛保育園	午前9時～午後2時	メーブル広場(自由遊び)
	23日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	ママ達のリフレッシュ体操
		敬愛保育園	午前9時～午後2時	メーブル広場(自由遊び)
	24日(木)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	保健師さんによる健康相談
		若宮児童館	午前10時～午後3時	びよんびよんくらぶ(映画鑑賞)
		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)
	25日(金)	岱明町ふれあい健康センター	午前9時～午後3時	骨盤調整体操
		小天保育園	午前10時～午後3時	ぜんざい会・お誕生会(1月生まれ)
		敬愛保育園	午前9時～午後2時	メーブル広場(自由遊び)
	26日(土)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	お誕生会、おやつ有り
		若宮児童館	午前10時～午後3時	ミニシアター鑑賞
2月	28日(月)	敬愛保育園	午前9時～午後2時	メーブル広場(自由遊び)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び
	29日(火)	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～午後3時	わらべ歌遊び
	30日(水)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3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	1歳児親子のつどい
	31日(木)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	鬼のお面作り
		若宮児童館	午前10時～午後3時	0歳児親子のつどい(助産師)
		福祉センター(ふれあい広場)	午前10時～正午	びよんびよんくらぶ(映画鑑賞)
	1日(金)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	子育て広場(ノープログラム)
		小天保育園	午前10時～午後3時	鬼のお面作り
	2日(土)	敬愛保育園	午前9時～午後2時	室内自由遊び
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	メーブル広場(自由遊び)
	4日(月)	小天保育園	午前10時～午後3時	節分(豆まき)おやつ有り
		敬愛保育園	午前9時～午後5時	フリーマーケット
	5日(火)	小天保育園	午前9時30分～午前11時30分	園庭開放
		敬愛保育園	午前10時～午後3時	妊婦さんのつどい(保健師)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後2時	室内自由遊び
	6日(水)	敬愛保育園	午前9時～午後2時	メーブル広場(自由遊び)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	自由遊び
		若宮児童館	午前10時～午後3時	共育ち会(ひな人形作り)
	7日(木)	福祉センター(ふれあい広場)	午前10時～正午	メーブル広場(自由遊び)
		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10時～午後3時	びよんびよんくらぶ(映画鑑賞)
	8日(金)	岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	子育て広場(ノープログラム)
		敬愛保育園	午前9時～午後2時	戸外遊び
	9日(土)	若宮児童館	午前9時～午後3時	メーブル広場(自由遊び)
		小天保育園	午前10時～午後1時	お絵描き、おやつ有り
	11日(月)	敬愛保育園	午前2時～午後3時	ミニシアター鑑賞
		小天保育園	午前10時～午後3時	人形劇鑑賞
	12日(火)	敬愛保育園	午前10時～午後3時	建国記念子育て講演会
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	粘土遊び
	13日(水)	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	1歳児親子のつどい
	14日(木)	岱明「くすの木」	午前10時～午後3時	室内自由遊び
		若宮児童館	午前10時～午後3時	親子レクレーション
	15日(金)	福祉センター(ふれあい広場)	午前10時～正午	0歳児親子のつどい
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	びよんびよんくらぶ(ピース教室)
	16日(土)	敬愛保育園	午前10時～午後3時	子育て広場(誕生会)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後2時	自由遊び
	18日(月)	敬愛保育園	午前9時～午後3時	メーブル広場(自由遊び)
		小天保育園	午前9時～午後3時	子育てトーク、おやつ有り
	19日(火)	敬愛保育園	午前10時～午前11時	ミニシアター鑑賞
		岱明「くすの木」	午前10時～午前11時30分	わらべうたのつどい
	20日(水)	敬愛保育園	午前10時～午前11時30分	エブロンくらぶ(要予約)
		小天保育園	午前9時～午後3時	手作りおもちゃで遊ぼう
		敬愛保育園	午前9時～午後5時	園庭開放
		小天保育園	午前10時～午後3時	ふれあい遊び(ニコニコハウスジョイント)
		岱明「くすの木」	午前9時～午後3時	手作りおもちゃで遊ぼう
		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
		小天保育園	午前10時～午後3時	室内自由遊び
		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(助産師)

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。

☎玉名市子育てネットワーク(☎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)



「うつの世界にさよならする100冊の本」

寺田真理子(著) 佐藤伝(監修)



(岱明・横島)

あなたが本当の自分と出会うための、100通りのヒントであり、100通りの処方箋であり、100通りのメッセージ。読書でうつを克服した著者が、回復に役立った本100冊を紹介します。



「ズッコケ中年三人組age42」

那須正幹(著)

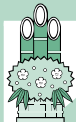


(市民・岱明・横島)

架空の町の稲穂県ミドリ市花山町を舞台にした「ズッコケ三人組」シリーズ。ハチベエ、ハカセ、モーちゃんも42歳。今回はモーちゃんの娘とハチベエの長男にまつわる物語。フオークデュー・ゆずも登場する。



市民図書館 (☎75・1315)
岱明図書館 (☎57・0045)
横島図書館 (☎84・6111)
天水町公民館 (☎82・3570)



「ねこのおんがえし」

中川李枝子(文) 山脇百合子(絵)



(岱明・横島・天水)

明るく、楽しく、ゆかいなむかしばなしを、いきいきとした文と親しみやすい絵でおくります。「とらときつね」「桃太郎」「さるのきも」「山伏とためき」など、全部で12編を収録。



「きみを想う夜空に」

ニコラス・スパークス(著)



(市民・岱明・横島)

初めて心から愛した人のことを今も憶えていますか。もしも、あの時、違う道を選んでいたら…。2006年世界でいちばん読まれた恋愛小説を邦訳。



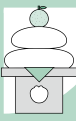
「脳を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」

茂木健一郎(著)



(岱明・横島)

あなたの脳は、年齢・環境に関係なく、飛躍的に成長する！「鶴の恩返し勉強法」「瞬間集中法」など、脳のしくみを活かした37の勉強法を大公開。



「絵本佐賀のがばいばあちゃん」

安藤勇寿(絵) 島田洋七(作)



(市民・岱明・横島・天水)

こんにちは、と言えたらカッコいい。ありがとう、と言えたら天才だよ。とうちゃんが死んでしまい、佐賀の田舎にあずけられたアキヒロと、がばいばあちゃんの暮らしを描いた絵本。



「チェスト!」

登坂恵里香(著)



(市民・岱明・横島・天水)

ぼくらはこの夏、錦江湾を泳ぎきる？様々な思いと事情を背負い、少年少女たちが4キロの遠泳に挑む。爽やかな感動と少しの勇気をくれる、青春「遠泳」物語。



「キャラメルとカカオのお菓子」

稲田多佳子(著)



(市民・岱明・横島)

ちよつとしたさし加減で子どもっぽくも大人っぽくも変化する、キャラメルとカカオを使ったお菓子のレシピを公開。キャラメルのお菓子とカカオのお菓子、両方使うお菓子、それぞれの素材で作るおんなじお菓子に分けて紹介する。

2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。

☎スポーツ振興課(☎75・1314)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	オリエンテーション	休	ソフトエアロビクス		オリエンテーション	ソフトエアロビクス	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	※2		
14:00	オリエンテーション	※1	シェイプアップ教室	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							
16:00		日	16:30～17:30 トレーナーは不在です。				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	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
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。エアロビ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ビクス:毎週月・木曜日 13:30～14:30まで。
※1 シェイプアップ教室(1月16日～3月19日までの毎週水曜日の全10回)
※2 さわやか体操教室(1月18日～3月21日までの毎週金曜日の全10回)