

農試公園から

▽森の時計をつくる

内容 木材を使ってオリジナ
ルの掛け時計または置き時計
を作ります。

日時 3月14日(土)10時～12時。

会場 農試公園(八軒5西6)。

対象 小学4年生以上。※小
学3年生以下でも保護者同伴
であれば参加できます。

費用 千円。

申込 開催日までに直接来園
か電話で。

△春植えの花を種から育てよう

内容 パンジーやビオラなど
の種のまき方と苗の育て方を
学びます。

日時 3月15日(日)10時～11
時30分。

会場 農試公園。

費用 500円。

申込 開催日までに直接来園
か電話で。

西健康づくりセンターから

内容 下表の通り。

対象 ①満18歳以上の方、②

高齢者または運動不足の方、

③④⑤65歳以上で体力の低下
が気になる方、⑥4歳以上の方、
未就学児、⑦膝に不安がある
が運動に支障のない方、⑧腰
に不安があるが運動に支障の

ない方、⑨肥満または肥満傾
向の小学1～3年生(※身長と
体重の比率で受講条件あり)、
⑩⑪満18歳以上の方。

申込 3月15日(日)までに直
接来館かはがき、ファックスま
たはEメールで。はがき、ファ
クス、Eメールは講座名、曜
日、住所、氏名、振り仮名、
番号を記入で(⑨のみ身長お
よび体重、学年も)。多数時
抽選。※全ての教室で、受講
料の他に受講の都度、施設利
用料が必要です。

申込 3月15日(日)までに直
接来館かはがき、ファックスま
たはEメールで。はがき、ファ
クス、Eメールは講座名、曜
日、住所、氏名、振り仮名、
番号を記入で(⑨のみ身長お
よび体重、学年も)。多数時
抽選。※全ての教室で、受講
料の他に受講の都度、施設利
用料が必要です。

町内会・自治会活動に 参加してみませんか?

町内会・自治会は、お住ま
いの方々が協力して地域のた
めに活動している団体です。

地域住民の親睦や高齢者の
見守り、子育てに関する活動
をはじめとして、清掃活動や
お祭りなど、まちづくりに関
するさまざまな活動を行って
います。

豊かな生活と支え合いによ
る地域づくりのために、あな
たと一緒に参加しませんか。

申込 詳細 農試公園管理事務
所TEL(615)3680

■西健康づくりセンター教室

講座名	日程	回数	時間	定員	費用	
①ナイトフィットネス(火)	4月7日～6月30日(火) (5月5日を除く)	12回	19時40分～20時40分	各 35人	5,050円	
②サルコペニア予防教室	4月1日～5月20日(水) (4月29日、5月6日を除く)		15時15分～16時15分		2,530円	
③高齢者のための体力づくり教室	4月1日～7月1日(水) (4月29日、5月6日を除く)	12回	14時～15時	40人	4,920円	
④高齢者のための筋トレ教室(午前)	4月2日～6月25日(木) (4月30日を除く)		10時～11時	各 16人	6,290円	
⑤高齢者のための筋トレ教室(午後)			13時30分～14時30分			
⑥幼児のからだ遊び教室			16時～17時		6,430円	
⑦ひざの機能アップ教室	4月9日～7月23日(木) (4月30日を除く)	15回	14時30分～15時30分	各 30人	6,530円	
⑧こしの機能アップ教室	4月10日～7月24日(金) (5月1日を除く)		15時15分～16時15分			
⑨小学生のからだ元気教室			16時30分～17時30分			
⑩はじめよう!生活習慣改善エクササイズ	4月4日～5月16日(土) (5月2日を除く)	6回	15時30分～16時30分	各 35人	2,530円	
⑪ナイトフィットネス(土)			19時15分～20時15分			

広告