



**スッキリ!肩こり腰痛解消法  
参加者募集**

日時 9月14日・28日、10月12日・26日  
 全て水曜日午後1時~2時  
 場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
 講師 松崎 弘明さん(柔道整復師)  
 参加費 2,000円(全4回)  
 定員 20人 ※先着順  
 持ち物 大きなタオル2枚、飲み物  
 申込 武道交流館いきいき備え付けの申込用紙  
 に必要事項を記入し、参加料を添えて同窓口へ  
**☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141**



**運動が苦手な人でも大丈夫!  
バレトン教室参加者募集**

バレトンとは…フィットネス・バレエ・ヨガ  
 の3つの動きを取り入れたエクササイズで、  
 全身の筋力アップ・柔軟性・姿勢矯正などに  
 効果があります。  
 日時 9月1日・15日、10月6日・20日  
 全て木曜日午後2時~3時  
 場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
 講師 森 嗣美さん(フィットネススタジオ Cute)  
 参加費 2,000円(全4回)  
 定員 20人 ※先着順  
 持ち物 汗拭き用タオル、飲み物  
 申込 武道交流館いきいき備え付けの申込用紙  
 に必要事項を記入し、参加料を添えて同窓口へ  
**☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141**



**HOS名張アリーナ自主事業  
「体操教室体験会」参加者募集**

HOS名張アリーナで体操教室  
 を開講します!鉄棒、とび  
 箱、マットを利用して基礎体  
 力をつけましょう!  
**■ 体操教室体験会**  
 日時 9月5日(月)・8日(木)・12日(月)・15日(木)  
 ▼午後3時45分~4時45分  
 ▼午後4時45分~5時45分から選択  
 場所 HOS名張アリーナ(夏見)  
 対象 年中~小学4年生  
 定員 各日時ごとに10人まで ※先着順  
 参加費 500円 ※体験会の参加は1回のみ  
 申込 9月1日(日)午前10時以降にHOS名張ア  
 リーナ備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、  
 参加料を添えて同窓口へ



◎体操教室では新規入会者も募集しています  
**■ 体操教室 新規入会案内**  
 日程 10月3日(日)以降の月曜もしくは木曜  
 毎週1回 ※全7回  
 時間 午後3時45分~4時45分、午後4時45分  
 ~5時45分から選択  
 受講料 7,560円  
 受付開始日 9月16日(日)午前10時以降  
 ※定員、対象、申込方法ともに体験会と同じ  
**☎ HOS名張アリーナ(総合体育館)  
 ☎ 63-5339**



**食生活改善推進員養成講座  
「栄養教室」受講者募集**

地域の健康づくりを支援しま  
 せんか。栄養の基礎知識や生活  
 習慣病予防の食生活を学びます。  
 受講終了後、名張市食生活改善  
 推進協議会の会員として活動していただきます。  
 日時 9月30日、10月28日、11月11日・  
 25日、12月9日、平成29年1月13日・  
 27日、2月10日の全8回 ※全て金曜日  
 午前9時30分~午後2時  
 場所 保健センター(朝日町)  
 対象 市内在住で、18歳以上70歳以下の人  
 ※全講座を受講でき、受講経験のない人  
 受講料 5,000円程度(テキスト代、材料費)  
 申込 9月9日(日)までに、はがきに  
 「栄養教室受講希望」、住所・氏名・年齢・  
 電話番号を記入し、健康・子育て支援室(〒  
 518-0492 鴻之台1-1)へ  
 ※申込多数の場合は抽選



**☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970**



**「救急の日・救急医療週間講演会」  
を開催 ◎参加無料。申込不要**

日時 9月1日(日)午後2時~4時30分  
 場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)  
 内容(演題/講師)  
 ▼「災害時、エコノミークラス症候群になら  
 ないためにできること」/山田 典一さん(三  
 重大学大学院循環器学・腎臓内科学 准教授)  
 ▼「災害時の口腔ケアについて」/新 達也さん  
 (医療法人あたらし会 理事長)  
 ▼「熊本地震での活動と災害  
 に備えた薬の管理」/小林  
 竜也さん(一般社団法人三  
 重県薬剤師会会 会 久居調  
 剤薬局 管理薬剤師)  
 主催 一般社団法人 名賀医師会  
**☎ 名張市在宅医療支援センター(名賀医師会内)  
 ☎ 48-7840**



**「市民ソフトボール大会  
(男子・女子の部)」参加者募集**

女子開催日 9月18日(日)  
 場所 八幡2号公園運動場(八幡)  
 男子開催日 10月9日(日)  
 場所 市民陸上競技場(夏見)  
 ※男子・女子共に開催日の1週間後を  
 予備日としています。  
 対象 市内在住・在勤者で編成したチーム  
 ▼男子チームは18歳以上で、高校生を除く  
 ▼女子チームは15歳以上で、中学・高校の  
 ソフトボールチームに所属する人を除く  
 参加費 1チーム2,000円(協会チーム1,000円)  
 申込期限 ▼女子は9月9日(日)  
 ▼男子は10月1日(日)  
 ◎申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ  
**☎ 市ソフトボール協会(木本)  
 ☎ 090-3583-1952 FAX 65-2026**



**秋の星空観察会 里山の夜  
参加者募集**

日時 9月24日(土) 午後6時~9時 ※雨天中止  
 集合場所 旧国津小学校校庭  
 定員 30人 ※先着順  
 参加費 300円 ※未就学児は無料  
 持ち物 シート、タオル、お茶 など  
 申込 8月25日(日)から9月22日(木)までに、電話  
 で問い合わせ先へ  
**☎ しぜん・ふしぎ・ワンダーランド(福)  
 ☎ 66-1366**



**森や木について体験しながら学ぶ  
森びと入門講座参加者募集**

森の自然や森と人との関わり方を実技と講  
 習を交えて楽しく学ぶ連続講座を開催します。  
 (1回のみ参加も可)  
 開催日/場所/内容  
 ▼9月18日(日)/東山ふれあいの森(下比奈知)  
 地域の里山林の現状を歩いて学び、里山の  
 森を構成している樹木のことを学びます。  
 ▼10月2日(日)/黒田地内の人工林  
 地元の人のお話を交えながら、森の手入れ  
 の仕方の基礎を学びます。(選木や伐木など)  
 他にも、里山で生息する生き物のことを実  
 際に森の中に入って学びます。  
 ▼11月3日(祝)/【午前】つつじが丘9号公園  
 【午後】桔梗の森公園  
 森と関わるさまざまな楽しみ方を体験しま  
 す。(木工、自然公園作り、森林ヨガなど)  
 ◇ ◇ ◇ ◇  
 時間 全て午前9時~午後3時  
 対象 中学生以上  
 定員 10人 ※応募者多数の場合抽選  
 参加費 1回1,000円 ※全て  
 参加で2,500円。学生は半額  
 申込 持ち物や集合場所などを  
 確認の上、各開催日の1週間  
 前までに、電話またはファ  
 クスで問い合わせ先へ  
 ◎雨天中止の場合、予備日あり。  
**☎ しぜん・ふしぎ・ワンダーランド(福田)  
 ☎ FAX 68-3642**



**人情と癒しのまち旧町を散策  
「まちなか散策ツアー」参加者募集**

名張のまちなかで毎年開催する「隠街道市」  
 の中で、ガイドと歩く散策ツアーを開催します。  
 日時 10月9日(日)  
 【午前の部】午前10時~11時30分  
 【午後の部】午後1時30分~3時  
 ※集合時間はそれぞれ開始10分前  
 集合場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)  
 定員 各20人 ※先着順  
 ◎参加無料。申込は、8月25日(日)から9月  
 23日(日)までに午前・午後どちらかを選び、  
 電話で問い合わせ先へ  
**☎ 名張地区まちづくり推進協議会  
 (名張市民センター内) ☎ 64-2605**