

ストレッチーズ体験教室 参加者募集

伸縮性のある特殊な 布を使って、体を伸ば すストレッチをしまし よう。



日時 11月8日、29日、12月13日(全3回) 全て水曜日 午後1時~1時45分

場所 武道交流館いきいき (蔵持町里)

講師 辻 明子さん

定員 20人

参加費 1,500円 (全3回)

持ち物・服装 タオル・飲み物、ボタン・ファ スナーなどが付いた服装や滑りやすい服装は避 けてください。

申込 武道交流館いきいき備え付けの申込書に 必要事項を書いて、参加費を添えて同窓口へ



パソコンで簡単!年賀状と マウスパッド作成講座

日時 11月26日□

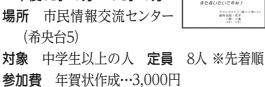
▼年賀状作成

午後0時50分~3時20分

▼マウスパッド作成

午後3時40分~5時10分

場所 市民情報交流センター



マウスパッド作成…2,000円 (材料費含む) ※両方受講の場合…4,500円

持ち物 年賀状作成…ノートパソコン、写真データ マウスパッド作成…マウスパッドに印刷したい 写真データなど

申込 11月10日盈までに、電話で問い合わせ先へ

固 名張市母子寡婦福祉会

龠 090 - 7603 - 5634 (藤原)



HOSエクササイズルーム 初回講習会 参加者募集

エクササイズルームの会員を随時募集してい ます。初めて利用する時に講習を受けてくだ さい。

日時 10月30日月、11月5日日·10日金· 15 日丞・20 日月

午前10時~、午後1時~、7時~

定員 各回5人 ※先着順 **参加費** 540円

※初回講習会のあと、その日のう ちに回数券、フリーパス券を購 入すれば特別割引があります。

申込 各講習日の前日までに、

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、参加費を添えて同窓口へ

問 HOS名張アリーナ **亩** 63 - 5339



天正伊賀の乱史跡めぐりウォ ーク(第1弾) 参加者募集

天正伊賀の乱の史跡を中心に、地域の魅力的 な場所を全3回にわたり散策します。第1弾で は、春日神社や壬生野城跡、竹島氏城跡、日置 神社を巡ります。(約12km)

日時 11月26日 午前9時45分~午後3時30分 (受付 午前9時15分から)

集合場所 JR新堂駅南側(伊賀市新堂中出) 定員 50人 ※応募多数の場合は抽選

参加費 500円 持ち物 弁当、飲み物、敷物 申込 10月25日丞から11月7日辺(必着)ま でに、ファクス、はがき、電子メールで参加者 の住所、氏名(ふりがな)、生年月日、当日 連絡が取れる電話番号を記入し、問い合わせ 先(〒518-8533伊賀市四十九町2802 三重 県伊賀地域防災総合事務所内)へ

問 県と市町の地域づくり連携・協働協議会 **FAX 24-8010 24-8003** ☑ gchiiki@pref.mie.jp



|「皇學館大学ふるさと講座」 参加者募集

場所 武道交流館いきいき (蔵持町里)

演題 観阿弥の伊賀創座説をめぐって

講師 深津 睦夫さん(皇學館大学教授)

定員 100 人 ※先着順。参加無料

申込 開催日前日までに、電話または、電子 メール、ファクスなどで氏名・電話番号を 問い合わせ先へ

問 文化生涯学習室 63 - 7892 ₹63 - 9848



() 11 月 18 日·19 日は名張藤堂家邸 と夏見廃寺展示館の入館料が無料

11月18日田と19日回は、 関西2府8県の文化が息づく 関西をアピールする「関西文 化の日」。



市内では、名張藤堂家邸と夏見廃寺展示館の 入館料が無料となります。この機会にぜひお越し ください。なお、両施設の開館時間は、午前9時~ 午後5時です。



「旬の野菜を使った料理教室」 参加者募集

日時 11月27日月午前10時~午後0時30分

場所 武道交流館いきいき (蔵持町里)

定員 12人 ※先着順

講師 川北 八重さん(カフェハレノヒ店長)

参加費 2,000円 (材料費含む)

持ち物 エプロン、お手拭き用タオル、食器 ふき用布巾、筆記用具

申込 10月26日困午前9時から11月17日盈まで に、武道交流館いきいき備え付けの申込書に 必要事項を書いて、参加料を添えて同窓口へ

圕 武道交流館いきいき ■ 62 - 4141



11月9日本~15日水は秋の全国火災予防運動 「火の用心 ことばを形に 習慣に」(全国統一防火標語) 圆 消防本部予防室 m 63 - 1412

今年、市内では16件の火災が発生(10月1日現在)しており、昨 年1年間での発生件数(12件)をすでに上回っています。空気が乾 燥し、火災が発生しやすくなる季節を前に、慣れや油断から火災を 起こさないように火災予防を実践してください。

(住宅用火災警報器は、10年経ったら交換を)

住宅用火災警報器は、万一火災 が発生した場合に、早期に火災を 発見するものです。適切に設置し て設置後は正常に動作するか、定 期的に点検を行ってください。

また、経年劣化するので、10年 を目安に交換することをお勧めし ます。

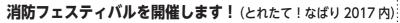


アンシンダー! 10年経ったら交換で

初期消火には消火器が有効です。古くなったら交換を

いざというときに、初期消火に有効なのが、 消火器です。ご家庭には住宅用消火器を設置し ましょう。また、次のような消火器は点検また は破棄、リサイクルをお勧めします。

- ▼耐用年数を過ぎている消火器
- ▼錆びたり腐食したりしている消火器
- ▼大きな傷や変形した箇所がある消火器



11月11日田に「消防フェスティバル」を市役所・消防本部 で開催します。放水体験やはしご車と綱引き、防火バザーなどの 消防体験コーナーを設けていますのでぜひ、お越しください。