

寄せ植え教室を開催します

家庭で楽しめる冬の花々を生かした「寄せ植え」の教室を開催します。ガーデニングの第一歩として参加してみませんか。

- 日時 12月8日(土) ①午後1時～、②午後2時～
 - 場所 道の駅京都新光悦村
 - 費用 3,000円(花苗・土代含む、当日徴収します)
 - 講師 園部町「花」友の会会員
 - 定員 各10人(先着順)
 - 申込方法 事前に電話でお申し込みください。
- 園部町「花」友の会事務局
(農政課内)
☎(0771)68-0060

「インターバル速歩で健康づくり」研修会を開催

ひと工夫するだけで効果的で簡単なウォーキングを学びませんか。お気軽にご参加ください。【無料】

- 日時 12月8日(土) 午後2時45分～(受付:午後2時)
 - 場所 国際交流会館イベントホール
 - 内容 「NHKあさイチ」にも出演された信州大学特任教授 能勢博さんによるインターバル速歩についての講演、同助教 森川真悠子さんによる実技講習
 - 対象 どなたでも
 - 主催 南丹市教育委員会(南丹市スポーツ推進委員)
 - 後援 南丹市、南丹市健康づくり推進協議会
- 園社会教育課
☎(0771)68-0057

南丹市人権フォーラムを開催します

今回は、気管切開をした声楽家の青野浩美さんによる講演と歌です。自分と違う他者の声に耳を傾け、新たな出会いや喜びに気付かれたことを、素敵な歌声とともにお話しいたします。

- 日時 12月8日(土) 午後1時30分～(開場:午後1時)
 - 場所 国際交流会館イベントホール
 - テーマ 「前例がなければ作ればいい」～トーク&コンサート～
 - 講師 声楽家 青野浩美さん
 - その他 手話通訳、要約筆記があります。なお、託児ルーム(6カ月～就学時前のお子さん対象)もありますので利用希望者は11月30日(金)までに電話でお申し込みください。
 - 主催 南丹市、南丹市教育委員会、南丹市人権教育・啓発推進協議会
 - 後援 園部人権啓発活動地域ネットワーク協議会
- 園人権政策課
☎(0771)68-0015

南丹市園部女性の館講座のご案内

- 日時 12月8日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 園部女性の館
- 内容 布あそび「干支(いのしし)」の置物
- 講師 布²の会
- 運営協力金 1,000円(材料費含む)
- 持ち物 裁縫道具
- 定員 10人
- 申込方法 11月27日(火)までに電話でお申し込みください。

園部女性の館運営委員会
(園部女性の館内)

☎(0771)63-2986

健康プール教室の参加者を追加募集します

生活習慣病を予防し健康な生活を送っていただくため、健康プール教室を開催します。温水プールでの水中運動で、楽しみながら運動習慣を身に付けましょう。

<しっかりとコース>

- 開催日 毎週火曜日(12月25日～)
- 対象者 健康プール教室の経験者およびしっかりと運動したい方でおおむね20歳～64歳の方

<ぼちぼちコース>

- 開催日 毎週金曜日(12月21日～)
- 対象者 おおむね20歳～64歳の未経験者および、おおむね65歳～74歳の方

<共通事項>

- 実施回数 10回
 - 時間 午後2時～2時55分
 - 場所 スプリングスひよし温水プール
 - 募集人数 若干名
 - 内容 水中ウォーキング、アクアビクスほか
- ※週1回の教室です。詳細については、申込期間終了後、参加決定者に直接お知らせします。
- ※教室途中でのコース変更はできません。
- 費用 650円/回(プール利用料)
- ※その都度お支払いください。
- ※スプリングスひよし温水プールのSSクラブ会員証をお持ちの方は、利用いただけます。
- 指導者 スプリングスひよしインストラクター

<<裏面につづく>>