

美山支所からのお知らせ

からだスッカリ教室開催のお知らせ

～心も身体もすっきりイキイキ過ごしましょう～

「からだスッカリ教室」で、気になる身体のたるみ、どろどろ血液もスッカリして、気分をスッカリさせましょう。

自宅でできる実践のコツをお伝えします。ぜひ、参加して身体にやさしい生活を心がけましょう。

次の日程で、3回シリーズで行います。

●日時と内容

- ① 7月21日(水)「自分の体は自分で作る!!」
～今日から出来るメタボ撃法～:ヘルスケアトレーナーの話
- ② 8月9日(月)「動いてスッカリ!体とココロ」
～できる事からはじめよう～:健康運動指導士の話と実技
- ③ 9月1日(水)「かしこくおいしく食べて体スッカリ」
～いつものメニューに一工夫～:管理栄養士の話

*いずれも開催時間は、午後1時30分～3時30分です。

●会場 美山保健福祉センター

●対象 概ね40歳から74歳で、健康づくりに関心のある方

●申込締切 7月8日(木)

◇申込み・問合せ先 南丹市役所健康課 TEL (0771) 68-0016
美山支所健康福祉課 TEL (0771) 68-0041

地域活動支援センター そよかぜ美山からのお知らせ

そよかぜ美山は、障がいをお持ちの方が様々な活動を通して気軽に交流できる場所です。

【7月の活動予定】

日時	内容	特記事項
7月5日(月)	おでかけ【井筒八ツ橋本舗】	6月30日〆切 定員8名
7月8日(木)	メイキング 【ポーセレン(陶器の絵付け)】	7月7日〆切 参加費500円
7月12日(月)	おでかけ【お買い物】 マツモト	7月9日〆切 定員8名
7月14日(水)	オープンランチ	12:00～12:45 参加費250円
	なんでも相談の日	13:00～16:00
7月17日(土)	そよかぜどようび	10:00～15:00 参加費250円(昼食代として)
7月22日(木)	おでかけサロン「ひだまり」	13:30～15:00 美山林健センター
7月27日(火)	美術クラブ【絵画】	講師:えとうまさゆき
7月29日(火)	美術クラブ【絵手紙教室】	講師:井上みよし
毎週金曜日 ※7/2を除く	スポーツクラブ	卓球バレー、ウォーキング、 Wii スポーツなど

■利用料は要りませんが、活動内容によって実費を頂く場合があります。

■プログラムは予告なく変更する場合がありますので、お越しの際は事前にご確認ください。

■特に記載のないものは、そよかぜ美山にて13:00から15:30まで活動しています。

上記以外にも様々な活動をしています。お気軽にお問い合わせください。

◇申込み・問合せ先 地域活動支援センター そよかぜ美山 TEL (0771) 75-5075

京都司法書士会園部支部 無料法律・登記相談会のお知らせ

京都司法書士会園部支部では、下記の日程で6月無料法律・登記相談会を開催されます。お気軽にご利用ください。

【無料・法律登記相談会日時及び場所】

相談日	相談場所	相談時間
6月29日(火)	美山文化ホール 第2会議室	午後1時30分 ～午後4時00分 相談無料・予約不要

※なお今後3ヶ月に1回、同様の相談会を開催予定です。日程等は、開催月のお知らせ等でご案内させていただきますので、ご了承下さい。

◇問合せ先 太田司法書士事務所 TEL (0771) 89-3750
美山支所地域総務課 TEL (0771) 68-0040

子育て広場「やんちゃくらぶ」のお知らせ

「やんちゃくらぶ」では、0歳から保育所・幼稚園に入所・入園するまでの子どもとお母さん・お父さん・お家の人が集い、親子でいろいろな遊びを体験して交流を深めることを目的に、毎月1回いろいろな行事を行っています。7月は「水遊び」です。

- 日時 7月16日(金) 午前10時～11時30分
- 場所 南丹市美山文化ホール 和室
- 内容 水遊び

◇問合せ先 南丹市子育てすこやかセンター TEL (0771) 68-0082

7月「なかよしサロン」のお知らせ

「なかよしサロン」は、親子で一緒に遊んだり、お友達と遊んだり、お母さんやお家の人は交流や情報交換をしたり、安心して子どもたちを遊ばせることのできる場所です。子育てすこやかセンター職員がおりますので、気軽に親子で遊びに来てください。

- 開催日 7月2日・9日・16日・23日・30日の毎週金曜日
- 時間 午前10時～午後3時
- 場所 南丹市美山文化ホール 和室
- その他 子育て広場「やんちゃくらぶ」開催日(16日)は、広場終了後、なかよしサロンを開催します。

◇問合せ先 南丹市子育てすこやかセンター TEL (0771) 68-0082

「南丹市美山町インディアカ大会」参加チーム募集

南丹市美山町インディアカ大会を下記のとおり開催いたします。

- 日時:平成22年7月16日(金) 午後7時30分～
- 場所:宮島小学校体育館及び美山中学校体育館
- 参加資格:南丹市に住民登録を有し、生活の本拠地を南丹市におく方。もしくは南丹市美山町内に勤務の方(18歳以上、高校生除く。)
- 申込方法:7月9日(金)までに各箇所(美山支所、各地域振興会、美山町インディアカ協会)に備え付けの参加申込書により南丹市体育協会美山支部事務局まで申し込み下さい。
- その他:組み合わせ抽選は主催者及び主管者により厳正に行い、大会までに代表者へ通知します。
※詳細については参加申込書に記載しているので確認下さい。
- 主催 南丹市体育協会美山支部 / 主管 美山町インディアカ協会

◇問合せ先 教育委員会社会教育課美山担当 TEL (0771) 68-0044