

紹介

飯地小が「学校体育優良校」を受賞



▲飯地小学校の丹羽雅彦校長(右)が可児市長へ受賞を報告

第51回全国学校体育研究大会で、飯地小学校が学校体育

優良校として表彰されました。

飯地小学校は、50歳走や立ち幅跳び、反復横跳びなど8種類の体力テストの結果が良かったことが評価されました。体育の時間以外に、朝活動の月曜日と木曜日を健康タイムとし、一輪車や持久走、縄跳びなどの運動にも取り組んでいます。

お知らせ

スケート場の冬季営業 最終日に感謝イベント

恵那スケート場の冬季営業

健康体力センター講習会(2月)

▷とき=15日(金)・27日(水)午後7時、7日(木)・21日(木)午前10時(託児付)▷ところ=まきがね公園体育館健康体力センター▷料金=520円▷持ち物=屋内用シューズ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(2月)

▷とき=7日(木)・21日(木)午前10時~正午(要予約)▷ところ=まきがね公園体育館健康体力センター

プチ講習(2月)

▷とき=1日(金)(バランスボール)、8日(金)(ストレッチボール)、15日(金)(ストレッチ体操)、22日(金)(ソフトエアロビクス)、午前10時~10時半▷ところ=まきがね公園体育館▷料金=200円/回

社会体育施設の貸し出し(3・4月)

▷とき=2月20日(水)(3月分)、3月21日(木)(4月分)、午後7時▷ところ=まきがね公園体育館

申・問 まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎25-6478(月曜日休館)

教室の参加者を募集

アクアビクス教室

- とき ①2月1日~3月29日(毎週金曜日)午後8時~8時40分(全9回)②2月6日~3月27日(毎週水曜日)午後7時50分~8時40分(全8回)
- 定員 20人
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 講師 ①河村友美さん②笹木美穂さん
- 料金 ①4500円②4000円

筋トレを暮らしの中に

- とき 2月1日~3月29日(毎週金曜日)午後1時半~2時(全9回)
- 定員 20人
- 持ち物 靴、タオル
- 講師 施設職員
- 料金 無料



▲ボールを使って筋トレ

ピラティス教室

- とき 2月1日~3月29日(毎週金曜日)午後7時~7時50分

- 時50分(全9回)
- 定員 25人
- 持ち物 靴、タオル、飲み物
- 講師 笹木美穂さん
- 料金 4500円
- とき 2月5日、19日、26日、3月5日、19日、26日(火曜日)午後1時半~3時、2月14日、3月14日(木曜日)午前10時半~正午(全8回)
- 定員 25人
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 講師 施設職員
- 料金 無料
- とき 2月5日、19日、26日、3月5日、19日、26日(火曜日)午後1時半~3時、2月14日、3月14日(木曜日)午前10時半~正午(全8回)
- 定員 25人
- 持ち物 タオル、飲み物
- 講師 鶴飼千代さん
- 料金 4000円
- とき 2月6日~3月27日(3月20日を除く毎週水曜日)①午後1時半~2時②午後2時20分~2時50分(全7回)
- 定員 各25人
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 講師 施設職員
- 料金 無料

スッキリダイエット教室

- とき 2月6日、20日、3月6日、20日(水曜日)午後7時~7時40分(全4回)
- 定員 20人
- 持ち物 靴、タオル
- 講師 笹木美穂さん
- 料金 2000円



▲音楽に合わせて体を動かして脂肪を燃焼

水中運動教室(夜)

- とき 2月14日、28日、3月14日、28日(木曜日)午後7時40分~8時10分(全4回)
- 定員 25人
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 講師 施設職員
- 料金 無料

全教室共通

- 申込期間 1月24日(木)~31日(木)(電話での申し込み可、定員になり次第締め切り)
- ※申し込み後の開催通知はしませんので了承ください
- 施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回

募集

スキー・スノーボード教室の受講者

- とき 2月24日(日)
- ところ ひだ舟山スノーリ조트アルコピア
- 対象 市内在住か在勤で小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
- 内容 初級、中級、上級クラスに分かれて指導します。
- 定員 ▼スキー教室 80人 ▼スノーボード教室 20人(先着順)
- 料金 ▼小学生 3000円 ▼中学生以上 6000円 ▼付き添いの方 1000円(保険料を含む)
- 持ち物 用具一式(レンタルもあり)、昼食
- 受け付け開始 1月29日(火)午前9時
- ※必ず送迎バスを利用し教室を受講してください。料金は2月10日(日)までに支払ってください
- 申・問 市体育連盟 ☎25-6478(月曜日休館)

らっぽ(楽歩)

山岡健康増進センター
TEL 5614066

5期健康応援塾を開催

- 「らっぽ(楽歩)」では、一人一人の健康状況を把握しながら、医師や保健師、健康運動士が、個々に合った運動プログラムを作成し指導する健康応援塾を進めています。
- とき 1月31日~3月28日(毎週木曜日)午後2時半~3時半(全9回)
- 対象 メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防と改善をしたい方、体力に自信のない方
- 定員 25人(定員になり次第締め切り)
- 料金 7000円(施設利用料、資料代を含む)
- 締め切り 1月28日(月)
- その他 血液検査の結果がある方は1回目(1月31日(木))に持参してください。施設の3カ月定期利用券を発行しますので、教室以外でも利用ください。

地域包括です

地域包括支援センター
TEL 261111(内線126)

認知症講演会

市立恵那病院管理者で老年内科物忘れ外来担当医の細江雅彦氏を講師に迎え、認知症講演会を開催します。

この講演を機会に、認知症を一緒に考え正しく理解し、予防を心掛けましょう。

- とき 2月3日(日)午後1時半~3時
- ところ 三郷コミセン
- その他 申し込み不要

想い出列車を運行

明知鉄道を利用した想い出列車を運行します。

恵那駅発の車内では、懐かしい歌を歌って楽しみます。明智駅から回想法センターまで、ひな人形を見学しながら、大正村の町並みを歩きます。回想法センターでは、昔懐かしい道具を見て触り、皆で昔を懐かしみましょう。

- 日にち 3月3日(日)
- 行程 ▼往路 午前9時27分恵那駅発~10時16分明智駅着 ▼復路 午後1時59分明智駅発~2時47分恵那駅着



▲懐かしい道具を手に取り昔を思い出す

成年後見制度の巡回相談を開催

- 対象 65歳以上の市内在住者
- 定員 40人
- 料金 無料(昼食は実費)
- 申し込み方法 地域包括支援センターに電話で申し込む。1度の電話で3人まで申し込みできます。
- 受付期間 2月1日(金)~15日(金)
- とき 2月14日(木)午後1時半~3時半
- ところ 明智振興事務所
- 相談員 NPO東濃成年後見センター中津川・恵那事務所相談員

あなたの不安を安心に変える『地域包括支援センター』です。

