



案内

スケート場冬季営業の最終日に感謝イベント

恵那スケート場の冬季営業は2月21日(日)に終了します。最終日は感謝イベントとしてスケート滑走料を無料にします。本年度最後のアイススケートを、家族や友人と楽しみませんか。



楽しいアイススケート

□とき 2月21日(日)午前8時～午後8時半
※貸靴代500円は必要
問 恵那スケート場 ☎ 28-3390

募集

恵那峡ハーフマラソンの出店者

4月17日(日)に開催する、第

トレーニング講習会(2月)
▷とき=18日(木)午前10時(託児付)、10日(水)・24日(水)午後7時、27日(土)午前10時 ▷料金=520円 ▷持ち物=屋内シューズ ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)
トレーニング相談日(2月)
▷とき=4日(木)・16日(火)午後6時～8時、18日(木)・27日(土)午前10時～正午
プチ講習(2月)
▷とき=5日(金)(筋トレ)、12日(金)(えーなちゃん体操)、19日(金)(ストレッチポール)、26日(金)(脳トレーニング)午前10時～10時半 ▷料金=200円/回
体育施設の貸し出し抽選日(3月分)
▷とき=2月23日(火)午後7時
共通
▷ところ=まきがね公園体育館
☎・問 まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎ 25-6478(月曜日休館)



▲ハーフマラソンの参加者へ商品を販売

15回恵那峡ハーフマラソン大会当日の出店者を募集します。応募者が多数の場合は地元業者を優先し、それ以外のスペースは抽選で決定します。
□時間 午前8時～午後1時
□ところ 恵那スケート場
□対象 恵那を紹介する地場産品や土産物、ランナー向けのスポーツ用品、来場者へ軽食類を販売する方、まちづくり組織、市内社会福祉法人
□条件 電源や水は各自用意し、排水やごみなどは終了後に持ち帰ってください。最大積載量2tを超える車両は入場できません。
□定員 14店舗
□料金 ▽市内 115000円

▽市外 11万円
□申し込み方法 電話かファクス、電子メールで①代表者の氏名②住所③連絡先④取り扱う商品一を伝える
□締め切り 2月26日(金)午後5時
□その他 途中入出場はできません。会場で使用できる広さは、約2層×4・5層までです。テントや机など、必要な備品は各自で用意ください。出店の可否、位置は決定次第連絡します。
☎・問 恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会(まきがね公園体育館内) ☎ 25-6478、☎ 25-7256、✉ faren@faren.enai.jp(月曜日休館)

1月31日(日)
□時間 午前9時半～午後4時(午前8時半受け付け)
□ところ まきがね公園テニスコート
□対象 市内在住の方
□定員 男女各80人程度
□料金 100円/人
□申し込み方法 ①町名か学校名②氏名③携帯電話番号一を明記し電子メールかファクスで申し込む
☎・問 宮地賢治 ☎ 090-1789-11891、✉ k082@k-miya.enai.jp、☎ 28-3024

問: 問い合わせ ☎: 申し込み

ノルディックウオーキングを始めるなら今!

「お正月に食べ過ぎてしまった」「ことしこそ運動を始めたい」と思っている方に朗報です。



道具も貸し出します

本格的なのに気軽に取組めて簡単なのにカッコイイスポーツ、ノルディックウオーキングが今なら、準備費用0円で始められるんです。

ノルディックウオーキングって?

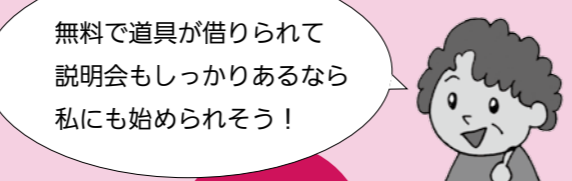
2本のポールを持ちながら歩くことで歩行を補助し、運動効果を高めるエクササイズです。

なぜポールを持って歩くの?

ポールを持って歩くことで全身の筋肉を刺激するので、何も持たずにウオーキングするより約20%もエネルギー消費量が増加するのです。歩行を補助したり、バランスを取ったりすることにも効果的で、年齢や性別を問わず誰でも気軽に楽しめます。

やり方が分からない...難しいのでは?

事前に説明会を開催します。ノルディックウオーキングのやり方、道具の使い方を丁寧に説明しますので、初めての方も安心ください。



無料で道具が借りられて説明会もしっかりあるなら私にも始められそう!

道具をそろえる費用が掛かるのでは?

新しくスポーツを始めるとき「道具をそろえる初期費用が掛かるのでは」、「せっかく道具を買っても続かなかつたらもったいない」という心配があり、なかなか踏ん切りがつかない人も多いかもしれません。たくさんの人にノルディックウオーキングを始めてもらいたいので、市では、先着100人にノルディックウオーキング用のポールと歩数計を無料で貸し出します(期間は3カ月)。

- 申し込み方法 健康推進課や振興事務所に備え付けの申込書に記入し健康推進課へ提出ください
- 対象 市内在住の16歳以上の方(週に1回以上のウオーキングができる方)
- 募集人員 100人(先着順)
- 貸出機器 ノルディックウオーキング用ポール、歩数計
- 貸出期間 3月1日(火)～5月31日(火) ※後日開催する説明会へ参加ください。道具は説明会で渡します

問 健康推進課(内線281)

男女共同 税の申告 学び 高齢者 スポーツ 医療 子育て 暮らし 相談 こみ 健康



各種教室の参加者を募集

らっぽ(楽歩)では、生活習慣病の予防や健康づくりのために、初心者でも簡単に取り組める各種運動教室を開催しています。

気に入った教室や自分に参加した教室を選んで、気軽に参加してください。

ピラティス教室

- とき 2月5日～3月25日(毎週金曜日)午後7時～7時50分(全8回)
- 定員 25人
- 持ち物 靴、タオル、飲み物
- 講師 鶴飼千代さん
- 料金 4500円

簡単エアロビ教室

- とき 2月10日、24日、3月9日、23日(毎週水曜日)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

水中運動教室(火曜日昼)

- とき 2月2日～3月29日(3月22日を除く毎週火曜日)



▲ピラティスで体をほぐす



案内

こども元気プラザのイベント

育児講座

体を動かしたり、楽しく子育てができるような話を聞いたりしませんか。

- とき 2月19日(金)午前10時～11時
- ところ こども元気プラザ
- 定員 15人程度(先着順)
- ※託児は12人まで
- 講師 宮島恵子さん(学校心理士)
- 演題 子育て、ほっと一息
- 受付開始日 1月25日(月)

ママクッキング講座

簡単に栄養のある乳幼児向けの料理講座です。

- とき 2月26日(金)、3月11日(金)午前10時～11時半
- ところ 恵那文化センター

物

- 講師 笹木美穂さん
- 料金 4000円
- アカピクス教室
- とき 2月3日～3月30日(毎週水曜日)午後7時50分～8時40分(全9回)
- 定員 25人
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 講師 笹木美穂さん
- 料金 4500円

体リフレッシュヨガ教室

- とき 2月2日～3月29日(3月15日と22日を除く毎週火曜日)午後1時半～3時、3月17日、24日(毎週木曜日)午前10時半～正午(全9回)
- 定員 20人
- 持ち物 5本指靴下、タオル、飲み物
- 講師 鶴飼千代さん
- 料金 4500円

簡単エアロビ教室

- とき 2月10日、24日、3月9日、23日(毎週水曜日)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

水中運動教室(火曜日昼)

- とき 2月2日～3月29日(3月22日を除く毎週火曜日)

午後1時半～2時(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

水中運動教室(水曜日昼)

- とき 2月3日～3月30日(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9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

水中運動教室(夜)

- とき 3月10日、24日(毎週木曜日)午後7時40分～8時10分(全2回)
- 定員 25人
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 講師 施設職員
- 料金 無料

共通

- 申し込み方法 直接か電話で申し込む
- その他 「水中運動教室」は本人が申し込んでください。各教室とも、定員になり次第締め切ります。1人で複数人の申し込みはできません。また申し込み後の開催通知はしませんので、了承ください。



▲写真をかわいく

ファミリー・サポート・センターミニ交流会

簡単スクラップブック入門

お子さんやペットの写真などを飾り付けます。講師は、子育てをしながら楽しいことを見つけて生活の質を上げていく堀洋美さんです。製作後は、ランチで交流を深めます。

- とき 2月1日(月)午前10時～正午
- ところ 協東濃地域木材流通センター木ポイント(長島町)
- 対象 センターの会員と、当日会員登録したい方
- 定員 10人(先着順)
- ※託児はありませんがスタッフがお手伝いします
- 料金 500円(材料費、食事を含む)
- 受付開始日 1月25日(月)
- ・園 市ファミリー・サポート・センター 25-1155-121(月～金曜日午前9時～午後5時)

ファミリー・サポート・センターミニ交流会

節分鬼退治

「いわむらの懸」へ行き、節分の鬼退治をしませんか。

- とき 2月1日(月)午前10時～15分
- ところ こぎつねの森集合
- 対象 未就園児の親子
- 定員 20組(先着順)
- 受付開始日 1月25日(月)
- 参加料 無料
- 施設使用料 ▽会員 無料 ▽非会員 1100円
- ※予約の上、参加ください
- ・園 NPO法人こぎつねくんわりど 32-11121(月・水・金曜日午前10時～午後3時)



案内

市立恵那病院で糖尿病教室を開催

市立恵那病院では、糖尿病を学んで健康管理してもらうため、糖尿病教室を開催しています。

10回目となる今回は「みんなでいつもの食事を見直そう」をテーマに学びます。どなたでも参加できる教室です。この機会に、糖尿病について知識を深めてみませんか。

- とき 2月3日(水)午後2時～3時

□受け付け開始 1月27日(水)午前10時

※水中運動教室(水曜日昼)は1月26日(火)午前10時

□施設利用料 一般300円/回、小中学生150円/回

市立恵那病院で医療倫理研修会を開催

市立恵那病院では、「人生最後の時間をどう生きるのか? 医療者の苦悩と患者の尊厳」をテーマにした医療倫理研修会を開催します。どなたでも参加できます。

この機会に、ぜひお越しください。

- とき 2月5日(金)午後5時半～7時
- ところ 市立恵那病院
- 講師 大中俊宏氏(諏訪中央病院精神腫瘍科部長)
- 料金 無料
- ・園 市立恵那病院 26-121(平日午前8時半～午後5時)

市立恵那病院で糖尿病教室を開催

市立恵那病院では、糖尿病を学んで健康管理してもらうため、糖尿病教室を開催しています。

10回目となる今回は「みんなでいつもの食事を見直そう」をテーマに学びます。どなたでも参加できる教室です。この機会に、糖尿病について知識を深めてみませんか。

- とき 2月3日(水)午後2時～3時

子育て支援センター開館日 2月の予定(祝日休館)

名称	開館日	連絡先
こども元気プラザ	月曜日午前9時～正午 火～土曜日午前9時～午後6時(子育て支援センターは火～金曜日午前10時半～11時) 月曜日、土曜日は開放日 ※親子で来場ください	
やまびこ子育て支援センター(やまびここども園内)	毎週水曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※3日、17日は休館	☎25-1155(こども元気プラザ)
武並子育て支援センター(武並こども園内)	毎週火曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※16日は休館	
中野方子育て支援センター(中野方こども園内)	毎週月曜日午前9時～正午(0～未就園児)	
岩村子育て支援センター(岩村こども園内)	毎週木曜日午前9時～正午(0～未就園児)	
山岡子育て支援センター(山岡こども園内)	毎週火曜日(第2週のみ水曜日)午前9時～正午(2歳児) 毎週金曜日午前9時～正午(1歳児) 第1水曜日午前9時～正午(0歳児) 第3水曜日午前9時～正午(0～2歳児) ※第2・4木曜日午前9時～正午は相談日	☎56-2255
明智子育て支援センター(明智こども園内)	毎週火曜日午前9時～正午(0～未就園児)	☎54-2030
吉田子育て支援センター(吉田こども園内)	毎週月・木曜日午前9時～正午(0～未就園児) ※第1・3水曜日午前9時～正午は串原こども園で開催	☎54-4545
上矢作子育て支援センター(上矢作こども園内)	毎週火・金曜日午前9時～正午(0～未就園児)	☎48-3111

『みんなで育もう きらきら恵那の宝 そして残そう 恵那の宝を』市ウェブサイトでは「市の計画・施策」の「各種計画・指針」の中で「恵那市次世代育成支援行動計画(後期計画)」を公開しています。



☎: 問い合わせ ☎: 申し込み