

働き盛りの健康実践セミナー開催

～ 自分のからだを見つめ直そう ～

日頃、仕事が忙しく、運動する必要性はわかっているにもかかわらず、実施できない働き盛りの皆さまを対象に「健康実践セミナー」を開催します。このセミナーでは、皆さまに役立つ健康と運動・スポーツに関する内容が研修できます。運動不足の方はもちろん、内臓脂肪や中性脂肪・コレステロールなどが気になる方も是非ご参加ください。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

【日程、内容、会場】

回	月 日	内 容	会 場
1	8月29日(水)	○講演会『自分のからだを見つめ直そう！』 ○文部科学省の体力測定 整形外科的評価[個人的な運動へのアドバイス]	エコールみよた
2	9月13日(木)	○股関節・膝関節等についての学習 ○脂肪をノックアウト！『ボクササイズ』	B&G海洋センター
3	9月26日(水)	○内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう！ 「ストレッチ」『サーキットトレーニング』	やまゆり体育館
4	10月 1日(月)	○水中運動を体験してみよう！ 『エアロビクス』『水中ウォーク』	ケアポートみまき (温泉アクティブセンター)
5	10月11日(木)	○首、腰部等について学習 ○脂肪をノックアウト！『ボクササイズ』	B&G海洋センター
6	10月24日(水)	○内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう！ 「ストレッチ」『サーキットトレーニング』	やまゆり体育館
7	11月 7日(水)	○肩関節・肘関節・手関節等についての学習 ○内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう！ 『ボディーメイクトレーニング』	エコールみよた
8	11月21日(水)	○文部科学省の体力測定 ○整形外科的評価[個人的な運動へのアドバイス]	エコールみよた
9	12月 5日(水)	○講演会『あなたのこころとからだは変わりましたか？』 楽しく体を動かそう！有酸素運動「パラパラを踊ってみよう」 ○レクリエーション・まとめ	エコールみよた

講師紹介(敬称略)

中村 崇・井出 友洋 [佐久平総合リハビリセンター理学療法士]
 岩下 一宏 [ブルーマリン健康運動指導士]
 岡田 真平・温泉アクティブセンターインストラクター [身体教育医学研究所]
 柳澤 和也 [佐久総合病院健康運動指導士]
 諏訪 直人・飯島 圭子 [佐久平総合リハビリセンター健康運動指導士]



【時 間】 午後7時～8時30分

【対 象 者】 40～60歳代の方(定員40人)。

【申込締切】 8月17日(金)までに保健センターにお申し込みください。

※定員になりましたら締め切らせていただきます。なお、希望者が多数の場合は初めて参加される方を優先させていただきますので、ご了承ください。後日決定通知書を送付させていただきます。

【そ の 他】 運動のできる支度で参加してください(上履き、タオル、飲み物を持参してください)。

【申し込み・問い合わせ先】 町保健センター 32-2554

ご寄付のお礼

フラ・プルメリア 主宰 真次 トシ江 様

車椅子 1台

町公民館で利用してほしいとご寄付いただきました。エコーみよたに設置して使わせていただきます。ありがとうございました。

教育委員会 御代田町公民館

みんなおいでよ! フレンドリー図書館

☎32-0800

7/19 (木) 10:30~

ちいさいおともだちのおはなし会[幼児向け]
絵本、紙しばい「おまめくん ぱちぱちー」、
パネルクイズ「なにかしら」 ほか

7/21 (土) 14:00~

パパ、おはなし読んで! [お父さんによるお話し]
スケッチブック・トーク、絵本「やまなし」 ほか

夏休み中の開館のお知らせ

7月16日(月)~8月31日(金)は月曜日も休まず開館します。休館日は7月26日(木)と8月30日(木)で、館内整理のためです。
なお、7月21日(土)~8月31日(金)は開館時間が変更になりますのでご注意ください。

火曜日~金曜日 9:30 ~ 18:30
土曜日~月曜日 9:30 ~ 17:00

7月は青少年の非行問題に取り組み全国強調月間

~青少年は地域社会からはぐくむ~
「伸びよう 伸ばそう 青少年」

平成19年度 自衛隊生徒募集案内!!

募集種目	資格	受付期間	試験期日	
防衛 大学校	推薦	高卒(見込含)21歳未満の者	9月5日(水)~9月7日(金)	9月23日(日) 24日(月)
	一般	高卒(見込含)21歳未満の者	9月7日(金)~9月28日(金)	11月10日(土) 11日(日)
防衛医科大学校	高卒(見込含)21歳未満の者	9月7日(金)~9月28日(金)	11月3日(土) 4日(日)	
航空学生	高卒(見込含)21歳未満の者	8月1日(水)~9月7日(金)	9月22日(土)	
看護学生	高卒(見込含)24歳未満の者	9月7日(金)~9月28日(金)	10月14日(日)	
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の者	8月1日(水)~9月7日(金)	9月17日(月)	
2等陸・ 海・空士	男子	18歳以上27歳未満の者	年間を通じて	受付時にお知らせします。
	女子	18歳以上27歳未満の者	8月1日(水)~9月7日(金)	9月24日(月) 25日(火)

自衛官等採用説明会

場所	日時	内容等	
佐久市研修センター	7月14日(土)	午後1時30分~ 午後3時	自衛隊全般
上田地域事務所	7月21日(土)		自衛官募集

【申し込み・問い合わせ先】

自衛隊上田地域事務所 電話 0268-22-5267 メール jsdf-ued@mx2.avis.ne.jp