

健康



健康セミナー 「糖尿病くあなたの「なぜ？」にお答えします」

糖尿病予防について、医師・管理栄養士・スポーツトレーナーが実践を交えてわかりやすく説明します。

糖尿病や糖尿病予備群の方はもちろん、血糖値が高めと言われた方や糖尿病予防に関心のある方、この機会にぜひ参加してください！

▼日時 11月16日(木)午後2時30分～4時30分/会場 ゆとりろぎ2階講座室1/対象 市内在住・在勤の方/定員 50人(先着順) /持ち物・服装 筆記用具・動きやすい服装(運動の実践を行います)

内容・講師

- 「糖尿病の検査、薬のなぜ?」・柳田和弘さん(柳田医院院長)
- 「話題の食品、食事法、糖尿病には?」・狩野照誉さん(柳田医院・管理栄養士)
- 「なぜ?続けた方がいいの?」・頑張らなくていい運動療法」・鈴木裕子さん(柳田医院)

院・スポーツトレーナー)

①申込み・問合せ 10月16日(月)から、電話または直接保健センター(☎ 624)へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

メンズキッチン♪楽々!男の昼ごはん入門♪

1食分の昼ごはんを作りましょう。調理のコツや調理手順を丁寧に解説します。初めての方にも安心です。

▼日時 11月14日(火)午前9時30分～午後0時30分/会場 保健センター/対象 市内在住・在勤の男性(料理初心者大歓迎)/定員 20人(先着順)/参加費 3000円(材料費)/持ち物 三角巾(またはバンダナ)・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っている方)

※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

内容 健康づくりミニ講座・調理実習

①申込み・問合せ 10月16日(月)午前8時30分から、電話または直接保健センター(☎ 625)へ

(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

審議会などの傍聴

羽村市特別職報酬等審議会

▼日時 10月24日(火)午後6時30分～(2時間程度) /会場 市役所西庁舎3階庁議室

①問合せ 職員課給与厚生係(☎ 324)

第六次羽村市コミュニティバスはむらん運営推進懇話会(第2回)

▼日時 10月27日(金)午前10時 /会場 市役所東庁舎4階特別会議室/定員 5人(先着順)

①問合せ 都市計画課住宅・交通係(☎ 276)

第4回羽村市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画審議会

▼日時 10月27日(金)午後7時 /会場 市役所東庁舎4階特別会議室/定員 5人(先着順)

①問合せ 高齢福祉介護課高

齢福祉係(☎ 175)

- 直接会場へお越しください。
- 会議日程については、変更の可能性がありまので、当日確認してください。
- 会議は一部傍聴できない部分もありますので、ご承知おきください。

施設から



図書館

☎ 554-2280

システムを一時停止します

メンテナンスを行うため、図書館システムを一時停止します。

システム停止中は、図書館ウェブサイトからの検索・予約ができません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼期日 10月30日(月)(終日)

有料広告

新築そっくりさん

リフォーム完成内覧会

一日時は御予約下さい

リフォーム内覧会場 瑞穂町箱根ヶ崎269

- ◎築60年・延24坪が軽ります。
- ◎既存の梁を上手に活かし対面キッチンの広々LDK。
- ◎外壁は腰壁の和モダンサイディング。
- ◎地震対策も万全に!しっかり耐震補強。

今後のリフォームの参考に是非皆様でお気軽にご来場ください。

住友不動産の新築そっくりさん

東京多摩エリア
〒90-0003 立川市栄町6-1
立飛ビル3号館 2階
【立川ショールーム併設】

御相談、ご予約、資料請求はお電話で。ホームページからどうぞ!

0120-813-750

www.sokkuri3.com

新築そっくりさん 東京 検索

スイミングセンター

☎579-3210

トレーニングルーム プログラム

10月ハロウィン仮装イベント
開催！

10月27日(金)～31日(火)の期間中、ハロウィンの仮装をしてレッスンに参加しませんか？仮装をして楽しさアップ！

この機会に楽しく汗を流しましょう！

※仮装は、カチューシャ・お面・マントなど簡易的な格好でも大丈夫です。

※ジーパン・サンダルなどの運動に適していない格好は禁止です。

▼対象レッスン ZUMBA・マーシャルアーツ・リラックスマーナイトヨガ

日時

○ZUMBA：毎週火曜日午前11時～正午、午後7時～8時、毎週金曜日午後7時～8時、毎週土曜日午前11時～正午

○マーシャルアーツ：毎週水曜日午後2時～3時、午後

7時～8時、毎週土曜日午前9時30分～10時30分

○リラックスマーナイトヨガ：毎週火曜日午後8時15分～9時15分

会場 2階トレーニングルーム(ZUMBA・マーシャルアーツ)、2階会議室(リラックスマーナイトヨガ)／定員 20人(先着順)／参加費(1回) 800円(ZUMBA・リラックスマーナイトヨガ)、500円(マーシャルアーツ)／持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物

第4期水泳教室の案内

▼申込受付期間 10月22日(日)～28日(土)(月曜日を除く)の

午前9時～午後8時50分／教

室日時 10月29日(日)～12月23日(土)の各曜日・全8回／参加費 幼児水泳教室5600円、

小学生水泳教室5200円、

大人水泳教室8800円、スイマーズ6000円／申込み

スイミングセンター受付にある申込用紙に記入し、直接受付へ

※10月22日(日)は午前中のみ第1会議室で受け付けます。

※10月22日(日)のみ、状況により申込時間が早まる場合があります。

アクアビクス(水中エアロビクス)

泳げなくても大丈夫！

水の中で、楽しく体を動かしませんか？

▼日時 11月2日(木)～12月21日(木)の毎週水曜日午後3時～3時50分(11月23日(木・祝)を除く)／対象 16歳以上の方／定員 35人(先着順)／

参加費(1回) 市内在住・在勤の方：400円、市外の方：600円(いずれも保険料・

入場料込み)／持ち物 水着・水泳帽・タオルなど／指導者 NPO法人羽村市体育協会ス

ポーツトレーナー／申込み

当日の午後1時50分～2時50分に、直接プール受付前へ

シルバー人材センターから

シルバー人材センター「体験講習」

～60歳以上シルバー人材センター未入会の市民の方へ～

日常の家事に関わるノウハウについて、専門の講師とシルバーの会員が話します。全4回です。

日時・内容・講師

○第1回：11月7日(火)午前10時～正午・整理収納の基本

「片づけて、第二の青春！」・安田智子さん(整理収納アドバイザー1級講師)

○第2回：11月14日(火)午前10時～正午・掃除の基本(窓ガラス、網戸の掃除)・シルバ―家事援助班

○第3回：11月16日(木)午前10時～正午・家事を楽しく「エコタワシ作り」・シルバー手芸班

○第4回：11月21日(火)午前10時～午後1時・切れ味の良

い包丁で、おいしい料理を・

シルバー包丁研ぎ班
※包丁を持参してください。
会場 第1～3回：シルバ―

人材センター、第4回：コミュニティセンター調理室／定員 第1～3回：20人(先着順)、第4回：10人(先着順)／参加費 無料

※4回目のみ材料費3000円程度かかります。

○申込み・問合せ 各回実施日の1週間前までに、電話または直接シルバー人材センターへ☎554-5131(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

官公署などから

普通救命講習のご案内

▼日時 11月11日(土)午前9時～午後1時／会場 福生消防署会議室(福生市福生107

2)／定員 20人(先着順)※テキスト代がかかります。

申込時に確認してください。

○申込み・問合せ 事前に、電話で福生消防署警防課救急係へ☎552-0119(☎380)