

女性のキレイ！は 温泉 健康力

いつまでも若々しくきれいでいたい女性のための、美と健康のセルフケア教室です。ぜひご参加ください。

市内の温泉旅館で、年代別コースで講座を開催します。講座の後は、お得な料金で旅館の温泉に入ることができます。

市役所健康づくり課
☎ 055-949-6820

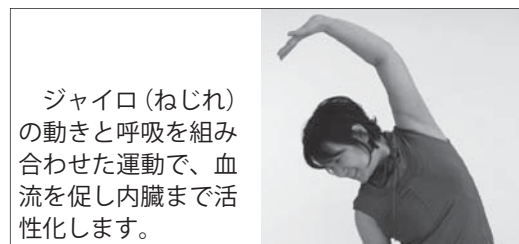
	対象年齢	とき	講座内容	会場
宙コース	20～40歳代 朝コース (子どもと一緒に、母と娘での参加ができます)	9/18(木)	10:00～11:30 健美ヨガ・食育講座 ジャイロキネシス・口腔美容講座 アロマティックヘルスケア・からだにやさしい入浴法 リフレクソロジー・表情筋トレーニング	ニュー八景園
		10/8(水)		サンバレー富士見
		10/30(木)		ニュー八景園
		11/18(火)		サンバレー富士見
月コース	20～50歳代 夜コース	9/17(水)	19:00～20:00 リフレクソロジー 健美ヨガ ジャイロキネシス 表情筋トレーニング	ニュー八景園
		10/1(水)		ニュー八景園
		10/15(水)		ニュー八景園
		10/29(水)		三楽荘さかや
花コース	40・50歳代コース	9/24(水)	13:00～14:30 健美ヨガ・健康講座 アロマティックヘルスケア・からだにやさしい入浴法 ジャイロキネシス・口腔美容講座 リフレクソロジー・表情筋トレーニング	小松家八の坊
		10/16(木)		京急ホテル
		11/6(木)		楽山やすだ
		11/19(水)		サンバレー富士見

- 参加費／無料 (入浴を希望する人は毎回別途料金 500 円がかかります。)
- 定員／20 人 (先着順です。定員になり次第締め切ります。)
- 申込み／8 月 13 日 (水) から電話で申し込みください。
- 同じ講座内容は重複して受けられません。
(5 月・6 月に開催した星コースや雪コースに参加した人は、今回は参加できません。)
- 注意事項：原則として各コース 4 日間通して参加をしてください。
- 申し込み者には後日詳細をお知らせします。
- 講座の様子を市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。



ヨガのポーズや呼吸法で、むくみや冷え性になりにくい身体をつくります。

健美ヨガ



ジャイロ(ねじれ)の動きと呼吸を組み合わせた運動で、血流を促し内臓まで活性化します。

ジャイロキネシス



普段使われない顔の筋肉をきたえ、いつまでも若々しく美しく！

表情筋トレーニング



植物の香りやさまざまな働きで、身体と心を穏やかに整える自然療法を勉強します。

アロマティックヘルスケア
(香りで脳内美容)

大災害時「訓練」したことはできるが、していないことはできない

市役所危機管理課
☎ 055-948-1482



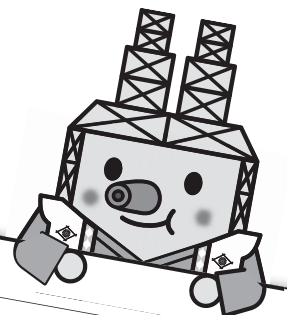
災害時を想定してシミュレーションを行う中学生(昨年原木区)

9月1日は防災の日、8月30日から9月5日は防災週間です。市内では、8月31日(日)に各地区で防災訓練を行います。当日の午前8時30分に、訓練地震発生の場合として、同報無線のサイレンを鳴らします。積極的に訓練に参加しましょう。

これであなたも反射炉博士!?

とき／8月30日(土) 13:00～受付 12:30～
ところ／アクシスカつらぎ(多目的ホール)

- 受験資格 制限なし(誰でも可)
- 検定料 高校生以上 500 円、小中学生 300 円
(検定当日に集金します。)
- 試験の形式 択一式問題(4 択、40 問) 60 分
- 持ち物 鉛筆・消しゴム・葦山反射炉応援団
会員は会員証
- 設問内容 葦山反射炉に関する問題(小冊子『葦山反射炉を世界遺産に』、葦山反射炉現地展示内容などから出題します。)
- 結果の通知 認定証と認定バッジ(級外の人には参加記念品)、問題および回答集を9月中に送付します。
- 申込み方法 8月22日(金)までに、電話、FAX、郵送、またはEメールで
①住所、②氏名、③連絡先を明記のうえ、下記へ申し込みください。



葦山反射炉 検定を実施

世界遺産を目指している葦山反射炉に関する検定試験を行います。身近にある葦山反射炉ですが、意外に知らないことも多いかも。この機会に「反射炉博士」を目指しましょう! 前回受ける機会を逃してしまったあなた! チャンスです!

検定基準 1 級	正答率 90%以上 (36 問正解)
2 級	正答率 80%以上 (32 問正解)
3 級	正答率 60%以上 (24 問正解)

葦山反射炉応援団事務局
(市役所世界遺産推進課内)
〒410-2292 伊豆の国市長岡 340-1
☎ 055-948-1425 FAX 055-948-2926
Eメールアドレス info@hansyaro.net