



【野外ステージでの催し】

- 「市の花・市の木」の紹介、^{なご} 椰の記念植樹
EMほかしの使い方教室
花と緑に関する講習会
- ・廣瀬和榮先生（市生涯学習塾講師・農学博士）
 - ・高橋さゆり先生（ハンギングバスケットマスター・エクステリアプランナー）

花壇作りコンテスト 参加者募集！

<コンテスト概要>

会場設置の特設花壇(90 ax 90 a)に花や植木を並べてオリジナルの花壇を制作。花や植木の調達、設定された予算の範囲内で会場内店舗にて自由に選定。花壇は1週間程度展示し、飾り付けた花や植木については展示終了後、参加賞として参加者に配布。

<募集チーム数>

先着16チーム限定(1チームは2~5人)

<参加条件等>

花壇の飾りとして、自作の飾りの持ち込みが可能。ただし、コンテスト終了後の展示期間中、飾ったままでも良いもので、コンテスト当日のみ使用して持ち帰るような飾りは不可。



ぼかしまつり



日時 4月28日(土)
9:30~14:00
※小雨決行
会場 葦山時代劇場
日だまり広場

問合せ 環境政策課
電話 055 949 6804

春の祭典

花と緑をテーマにした「グリーンフェスタ」と生ごみの堆肥化を推進する「EMほかし」で花と野菜のまつりが一体となり、「春の祭典」として模様替えしたイベントを開催します。また十月には、『秋の祭典』としてリサイクルまつりの開催を予定しています。ぜひ、ご家族、お友達と一緒に出かけください。

体験コーナー 花壇作りコンテスト、フラワーアレンジメント教室、竹細工教室、竹炭制作体験、花ポット移植体験など
展示コーナー 写真パネル(市の花) 展示、EMほかしを利用した作品展示
出店コーナー 花・庭木・園芸資材関係の出店、各種飲食関係の出店など

平成19年度

ウォーキング&エクササイズ教室

この教室では、運動指導の資格を持った講師が、体を動かすことはもちろんですが、運動の基礎知識も分かりやすく説明します。例えば、どのくらいの強さの運動や歩き方をすれば効果がでるのか?など。普段運動をしていない人も、運動している人も、誰でも自由に参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。



対象 伊豆の国市民
定員 30人
参加料 無料
持ち物 体育館シューズ、バスタオル、水分補給できるもの
運動のできる服装で参加してください。
申込み 4月16日(月)までに健康づくり課へ電話で申し込み

注意 ・病院で治療を受けている人は、医師の参加許可が必要です。
・血圧等の服薬をしている人は、必ず服用してきてください。
問合せ 健康づくり課
電話 0558 76 8014

日程	時間/会場	講話内容	運動内容
4月18日(水)	9:15 ~ 11:30 大仁体育館	美しい姿勢、歩き方	ウォーキング、大腰筋ウォーキング
5月2日(水)		有酸素運動の効果と方法	リズムウォーキング
6月20日(水)		目標心拍数	エアロビクス
7月18日(水)		肩こり・腰痛・膝痛のメカニズム	肩こり・腰痛・膝痛エクササイズ、ソフトエアロビ
8月29日(水)		美しい姿勢、歩き方	ウォーキング、大腰筋ウォーキング
9月19日(水)		有酸素運動の効果と方法	リズムウォーキング
10月24日(水)		目標心拍数	エアロビクス
11月21日(水)		肩こり・腰痛・膝痛のメカニズム	肩こり・腰痛・膝痛エクササイズ、ソフトエアロビ
12月19日(水)		美しい姿勢、歩き方	ウォーキング、大腰筋ウォーキング
平成20年1月16日(水)		有酸素運動の効果と方法	リズムウォーキング
平成20年2月20日(水)		目標心拍数	エアロビクス
平成20年3月19日(水)		肩こり・腰痛・膝痛のメカニズム	肩こり・腰痛・膝痛エクササイズ、ソフトエアロビ

児童扶養手当が支払われます

平成18年12月~平成19年3月分の児童扶養手当を、4月11日(水)に振り込みます。
4月12日(木)以降、指定口座への入金をご確認ください。

問合せ 福祉課 電話 0558 76 8008

