

# 英語ガイド1日体験会を開催します

☎ 文化財課 ☎ 055-948-1428

美しい日本、文化の誇り高き日本、その日本の温かいおもてなしの心をガイドを通して伊豆の国市を訪れる外国人に伝えるため、2015年に伊豆の国外国語ガイドの会は発足しました。  
そんな外国語ガイドの活動を、外国人観光客もたくさん訪れる世界遺産蘆山反射炉でやさしい英語を使いながら体験してみませんか。

**とき**／8月30日(火) 13時～16時  
(12時45分 蘆山反射炉ガイダンスセンター前集合) ※小雨決行  
**ところ**／蘆山反射炉  
**内容**／ガイド概要説明、英語テキスト練習、外国語ガイドの会員による英語ガイドのデモンストレーション、現地での英語ガイド練習  
**対象**／高校生以上  
**料金**／無料  
**持ち物**／筆記用具、帽子や飲み物など熱中症対策ができる支度  
**申込**／①氏名、②住所、③連絡先をご記入のうえ、電話、FAXまたはメールで8月22日(月)までに申し込みください。  
**申込先**／☎ 055-948-1428 (文化財課) FAX 055-948-1220 (文化財課)  
メール sonne1139@gmail.com (外国語ガイドの会事務局)

## 【スケジュール】

12時45分	集合
13時～	・ガイド概要説明、英語テキスト練習 ・外国語ガイドの会員による英語ガイドのデモンストレーション ・現地での英語ガイド練習 ・質疑応答
16時	終了

高校生から70代まで幅広い年齢層のガイドが活躍しています！お気軽にお問い合わせ下さい。



## 外国語ガイドの会 会員募集中

**対象**／高校生以上で中級レベル以上の英語を習得している人  
**活動日**／土・日・祝日  
**問い合わせ**／☎ 055-948-1428 (文化財課)  
メール sonne1139@gmail.com (外国語ガイドの会事務局)



▲ Facebook



▲ Instagram



# 運動教室を開催します



☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

講師から無料で効果的な運動方法を学べます！  
内容は、膝・腰の痛みを和らげ、特別な道具を使わずに誰でも自宅で気軽にできるストレッチや筋力トレーニングをご紹介します。  
身体を動かすことは、血糖や脂質、血圧を改善することにつながります。  
お家でできる運動習慣をつけるため、この機会に運動を始めませんか？

日にち	時間	内容
9月9日(金)	9時30分～11時30分	お金だけではない、筋肉も貯筋！
9月26日(月)	9時30分～11時	膝・腰の痛みの黒幕は実は姿勢なのです
10月27日(木)	9時30分～11時	筋膜に注目！膝編
11月21日(月)	9時30分～11時	筋膜に注目！腰編
令和5年 1月25日(水)	9時30分～11時	実は運動と同じくらい大切なお食事のお話
令和5年 2月17日(金)	9時30分～11時30分	まとめ、おさらい

## 【共通事項】

**ところ**／蘆山福祉・保健センター 健康ホール  
**受付**／9時から  
**対象**／全回参加できる20歳以上の市民、20人(1時間程度連続して歩ける体力のある人)  
**料金**／無料  
**持ち物**／室内運動シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲みもの、健康手帳(お持ちの方)  
**申込**／8月24日(水)8時30分～31日(水)に健康づくり課へ申し込み。(定員になり次第申し込み終了)  
**注意事項**／病院で治療を受けている人は主治医に事前に参加の許可をもらってください。血圧等の服薬がある人は、教室の前に必ず服用してください。

※新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクの着用をお願いします。換気のため、熱中症に注意をし、エアコンをかけながら窓を開けて実施予定です。  
発熱などの体調不良がある場合は参加を自粛してください。

