

健康体力づくり教室開催

～身体を動かして、楽しく健康の維持、体力の増進を～

屋の部を下記のとおり開催します。皆様の参加をお待ちしております。

1 開催コースの日程

(1) フレッシュレディコース (婦人対象) 10回コース 定員30名
毎週 金曜日 AM10:00～11:45

| | | | | | |
|----|---------------------------|------------------------|--------|--------|--------|
| 期日 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 |
| 内容 | 開講式・体力測定 トレーニングメニューの作成 | トレーニング器具を 使用して体力づくり | 卓球 | 卓球 | ドッジボール |
| 期日 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 |
| 内容 | ドッジボール | ジャズダンス | ジャズダンス | バドミントン | バドミントン |

(2) ロングライフコース (高齢者対象) 10回コース 定員30名

毎週 火曜日 AM10:00～11:45
ウォーキング・ダンベル体操は準備運動をかねて毎回実施します。

| | | | | | |
|----|-----------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|
| 期日 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 |
| 内容 | 開講式・講義 ストレッチ | ストレッチ ウォーキング | ウォーキング 新津市秋葉公園 | ターゲットバードゴルフ | ターゲットバードゴルフ |
| 期日 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/23 |
| 内容 | バドミントン | バドミントン | ラージボール卓球 | ラージボール卓球 | 体力測定 |

2 参加費 1コース 2,000円
内容に必要な道具は各自でご用意してください。

3 問い合わせ・申込み
5月16日(木)までに参加費を添えて申し込みをしてください。
総合体育館 ☎385-4477

村民野球大会参加チーム募集

◆大会日
5月21日(火)から毎週月・火・水・木曜日
の一日一試合(ナイター)

◆参加資格
下記のどれかに該当する者で構成されているチームであること。
・本村に住所を置く者
・本村に在する事業所に勤務する者
・横越中学校卒業生である者

◆参加費 2,000円

◆申込締切 5月10日(金)

◆申込み、問い合わせ
総合体育館 ☎385-4477

中学校グラウンド ナイター施設開放始まる

●利用期間
5月1日(水)～10月30日(水)

●利用時間
午後7時～午後9時まで

●利用手続き
事前に申請書を提出してください。

●利用料金
30分毎に1,500円(電灯料)

●利用できる団体
村内の団体に限ります。

●申請書提出先、問い合わせ
総合体育館 ☎385-4477

いきいきセミナー

「トシ」に負けることなく、毎日いきいきと楽しく
生きる術を学ぶセミナーを次により開催いたします。

- ▶開催時期 6月～11月まで 全6回
- ▶開講日 6月中旬予定
- ▶時間 午後1時30分～3時30分
- ▶会場 横越村中央公民館
- ▶対象 村内在住の60歳以上の方
- ▶募集人数 20名
- ▶講師 若林一男氏 亀田町在住
元 上所小学校長
現 新潟大学講師(非常勤)
- ▶参加費 2,000円(資料費)
- ▶申込締切 5月31日(金)まで
- ▶問い合わせ先 中央公民館 ☎385-2043

公民館講座の締切りについて

「お菓子作り講座」と「子どもわくわく教室」の
締切りについて説明いたします。

「お菓子作り講座」は9月～1月まで5回開催
いたします。この講座の締切りは【開催月の10日迄】
とありますが、多くの方々に参加して頂きたいと思
い、受講者を限定して行うのではなく、その都度募
集することにいたしました。つまり8月の広報で、
9月開催分の「お菓子(パンプキンパイ等)」を作
りたい人の募集し、開催いたします。

「子どもわくわく教室」も募集は上記と同じくそ
の都度の募集となります。これは子どもの向き不向
きがありますので、受講者を限定しませんでした。

上記のとおりとなりますので、開催月(募集)以
外の申込みをされても、受け付けられませんのでご
了承ください。

▶問い合わせ先 中央公民館 ☎385-2043

移動図書引き上げについて

横越村農村環境改善センター、小杉コミュニティセ
ンター、二本木勤労者体育センターに設置してありま
す移動図書を、図書の登録のため中央公民館に引き上
げをいたします。これはパソコン導入に伴い、パソ
コン本体に図書の登録を行うためです。

7月1日に、各センターの移動図書の引き上げを行
いますので、本を借りられている方は6月中に返本を
お願いいたします。

▶問い合わせ先 中央公民館 ☎385-2043

簡単に出来る
料理を作ったことのない男・作ってみたい男

『男の料理教室』

料理を作っている女性が旅行や入院でいないとき、
あなたならどうする！スーパーの惣菜で間に合わせ
ますか？一度厨房に立って自分で作ってみては…。

そこで、次により「男の料理教室」を開催いたし
ます。ふるって御参加ください。

- ▶期間 6月～7月 毎週土曜日 全6回
- ▶会場 横越村中央公民館
- ▶募集人数 15名程度
- ▶参加費 材料費実費(1回1,000円程度)
- ▶持参品 エプロン・三角巾(帽子)、タッパー等
- ▶申込み 中央公民館 ☎385-2043

※訂正・お詫び

別紙の公民館講座一覧表の「ボランティア1【老人
講座】」とありましたが、【老人介護】の間違いでし
た。訂正し、お詫びいたします。