

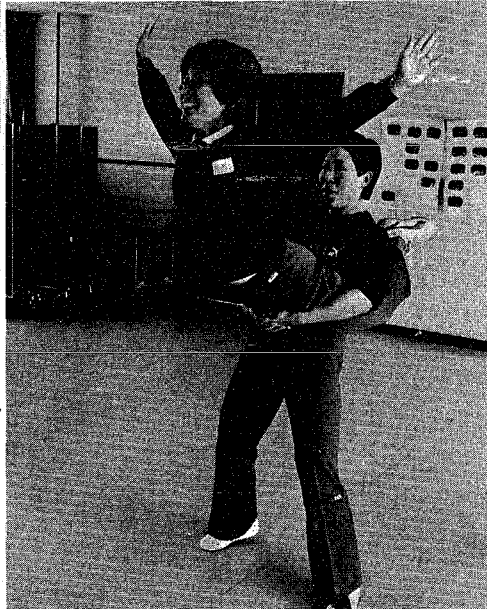
# ママの若返り教室

今日は、体育課主催の「ママの若返り教室」が行われている。電機体育館と西地区公民館へおじゃましました。

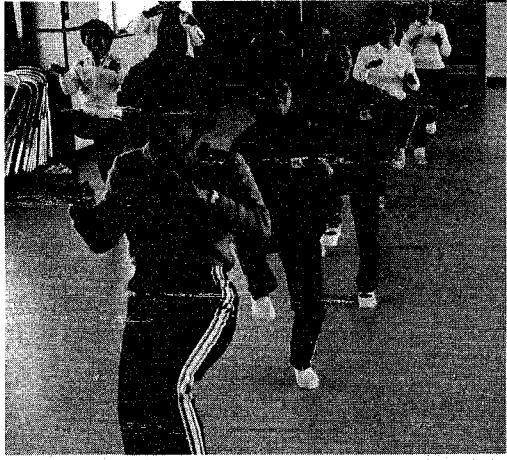
「いつまでも美しくありたい」と願うのは、世の女性の常。日ごろの運動不足解消と、合わせて美しいプロポーション作りにと、皆さん大奮闘。柔軟体操、ランニング、フォークダンスと、週一回、一時間半の運動に汗を流しています。

平均年齢、三十八歳。そろそろお腹の出具合が気になる年代。それだけに、「皆さんの出席率や受課態度はきわめて良好」だそうです。

# 若返り大作戦



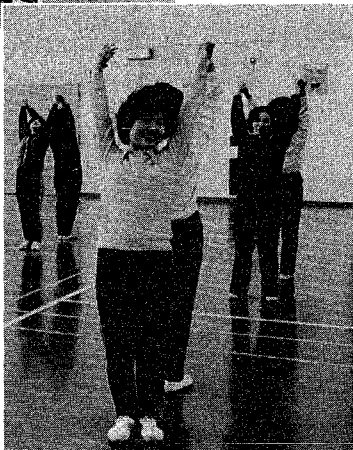
あと1秒がんばって  
この運動は、おなかをひっこめる効果があるとか……。でも、むずかしい!



足を高く上げて  
「ハイ!もっと高く」。先生の厳しい声は聞こえるけれど、だんだん足が上がらなくなります。



千代の富士のように……  
千代の富士のように、きれいに足を上げるのは、なかなかむずかしいわ。



グーンと伸びて  
美しい姿勢を作るために、背伸びの運動。ちょっと若返ったみたい。



リズム感を養うために  
軽快な曲にのって、フォークダンスを踊る皆さん。一回の教室で三曲曲をマスターします。

**1級・4級 小型船舶操縦士講習会**  
日時(学科) ●1級…3月5日～20日午後6時～9時(13日休講) ●4級夜間コース…3月5日～10日午後6時～9時 ●4級昼間コース…3月21日～23日午前9時～午後4時(実技) 1級…5月上旬、4級…3月下旬 ※1級4日、4級2・5日乗船講習  
経費 1級…173,300円(4級受有者は140,300円)、4級…84,700円  
申し込み 電話で日本船舶職員養成協会新潟支部(☎69-2944、五十嵐1の町) ※特典…国家試験免除

**第6回新潟市特産 漆器優秀作品コンクール**  
日時 2月20日～24日午前10時～午後6時  
会場 大和新潟店6階ギャラリー

**ガスの安全使用と料理教室**  
◇パンとお菓子教室 毎週月曜日午前10時～午後2時  
◇中華料理教室 毎週火曜日午前10時～午後2時  
◇オープン料理教室 毎週金曜日午前10時～午後2時  
◇郷土料理教室 毎週土曜日午後2時～5時  
各コースに毎月第1、第3曜日コース、第2、第4クラスあり  
会場 北陸ガス吉町店  
参加費 3,000円(3ヶ月分)  
期間 3～5月分  
申し込み 本日から電話(☎23-0495)で

**「成功のチャンスをつかむアイデア」**  
—商業講演会—  
日時 2月25日午後1時半～3時半  
会場 新潟商工会議所4階43号室  
講師 市橋立彦氏(NHK商店経営講師)  
定員 市内商業者70人(無料)  
申し込み 2月21日までに電話で、市商業観光課(☎24-6306)か新潟商工会議所(☎23-6271)へ

**食品衛生責任者新規研修会**  
—食品関係業者の方へ—  
日時 2月19日か20日いずれかの1日午前9時半(受付は午前9時から)  
会場 新潟商工会議所7階大ホール  
受講料 1,500円(テキスト、中食含む)  
対象 昭和48年以降に開催された本研修会をまだ受講されたことのない食品衛生責任者(栄養士、調理師、製菓衛生師、食品衛生指導員を除く)  
申し込み 電話で市衛生課(☎28-1000)へ

**「長ぐつ父さん」 おやこ映画「彦—とんちばなし」**  
日時 2月22日午前11時～午後3時  
会場 木戸公民館ホール  
参加費 大人200円、子ども100円  
問い合わせ 木戸おやこ映画の会(☎74-6310)へ ※当日は直接会場へどうぞ

**庭作り相談会**  
日時 2月18日午前10時～  
会場 坂井輪公民館  
申し込み 電話で市園芸センター講習会係(☎86-1034)へ  
※出席者は建物、植木等を書き込んだ自宅の現況図を持参ください。

**人権相談は、この人たちに**  
1月15日付で、次の3氏が法務大臣より「人権擁護委員」の委嘱を受けられました。私的制裁、差別待遇、村八分などでお困りの方は、お気軽にご相談を。  
○佐藤ヒデヨ (浜町1-8)  
○小林平一郎 (姥ヶ山818-1)  
○倉元正子 (小針674-4)

**「成功のチャンスをつかむアイデア」**  
—商業講演会—  
日時 2月25日午後1時半～3時半  
会場 新潟商工会議所4階43号室  
講師 市橋立彦氏(NHK商店経営講師)  
定員 市内商業者70人(無料)  
申し込み 2月21日までに電話で、市商業観光課(☎24-6306)か新潟商工会議所(☎23-6271)へ