

原爆パネル展

時 8月6日(火)～15日(木) 9時～17時
場 市役所1階101会議室
内 広島・長崎に原爆が投下されてから今年で74年。戦争の悲惨さ、原爆の恐ろしさと平和の尊さを再認識するためのパネル展です。

◆平和を願う黙とうのお願い
時 ▶広島原爆投下日時…8月6日(火) 8時15分
 ▶長崎原爆投下日時…8月9日(金) 11時2分
 ▶全国戦没者追悼式…8月15日(木) 12時
問 総務文書課(☎62-1005)

アイリスカルチャークラブ

問 総合文化センター(☎21-7430)

①代謝アップでダイエット！バレトン

時 9月5日・19日、10月3日・10日、11月14日・21日の木曜日 14時～15時30分

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなか周り、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングします。

講 森杏菜氏(バレトンインストラクター)

定 25人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

②バレティス®

時 9月12日・26日、10月17日・31日、11月14日・21日の木曜日 10時～11時30分

内 クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体作りを目指したトレーニング法です。

講 竹内夏希氏(ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)

定 20人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

【①②共通】

場 総合文化センター **¥** 4,800円

申 8月20日(火)(必着)までに、①希望の講座名、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

③母と子の体操あそび

時 9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日の水曜日
 ▶Aコース…9時30分～10時30分 ▶Bコース…10時40分～11時40分

場 総合文化センター

内 楽しく体操し、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験しましょう。

講 谷崎好美氏(幼児体育インストラクター)

対 ▶Aコース…平成28年4月2日～29年4月1日生まれの子と母親
 ▶Bコース…平成29年4月2日～30年1月1日生まれの子と母親

※対象児以外や妊婦の参加不可

定 各20組40人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

¥ 3,300円

申 8月20日(火)(必着)までに、①「体操あそび」、②希望のコース、③母親の氏名(フリガナ)・年齢、④子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・性別、⑤郵便番号・住所、⑥電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。



市民健康講座

①ホルモンが作る元気なココロとカラダ
時 9月6日(金) 13時30分～15時

講 長崎弘氏(藤田医科大学教授)

②誰にでもある気分の波や不安く身近なこころの健康について学んでみよう、ゲートキーパーってなに?
時 9月12日(木) 13時30分～15時

講 垣田泰弘氏(医師)、保健師

場 総合健康センター
対 市内在住の人
定 80人(先着順)
持 筆記具

他 カンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。①は8月21日(火)、②は8月27日(火)までに、保健センターへ。
申 8月5日(月)から、電話(23・8877)で保健センターへ。

ふれあいの里夏まつり

時 8月24日(土) 16時45分～19時45分

場 しげはら園庭
内 障害の有無に関わらず、

催し

模擬店や抽選会、盆踊り、子ども万燈などを楽しめる交流イベントです。

問 第37回ふれあいの里夏まつり実行委員会事務局(☎28・5441)

子ども・若者支援シンポジウム

ひきこもりなどで困っている子どもと若者の支援

時 9月1日(日) 13時～15時30分
場 総合文化センター

内 幼少時代不登校であった漫画家による講演会「学校へ行けなかった僕の居場所」の後、講師も交えて、子ども・若者と地域社会のつながりについてパネルディスカッションを行います。不登校・ひきこもりなどの悩みや課題を抱える当事者とその家族を孤立させない社会のあり方を考えます。

講 棚園正一氏(漫画家)



定 150人(当日先着順)
問 生涯学習課(☎62・1036)