

元気アップ教室

この機会に参加して、自分の健康法をみつけましょう。

- 対象 75才未満で次のいずれかに該当する人
※高血圧や高脂血症、糖尿病の治療中および医師から運動制限を受けている人は除きます。
- ◇健診で血圧や血糖、中性脂肪等が高めと言われた人
- ◇体重増加またはおなか周りが気になる人
- ◇生活改善に興味のある人
- 定員 20人程度
- とき・ところ・内容



- 参加費 700円程度
(プール使用料・食材費)
- 申込み期間 5月11日(月)～25日(月)
- 申込み・問合せ先 健康長寿課健康推進室 (☎47-1043)

とき	ところ	内容
6月1日(月) 午後1時30分～3時30分	保健相談センター	・健康チェック ・医師の話 ・保健師の話
6月5日(金) 12日(金) 午前9時30分～11時30分	市民温水プール	・健康チェック ・運動の話と実践(水中ウォーキング)
6月25日(木) 午前10時～午後1時30分	保健相談センター	・健康チェック ・食事の話とバランス食の試食

はじめての韓国語教室

- 6月開講の講座です。
- とき 毎週月曜日
午後6時15分～7時45分
- ところ 境公民館
- 講師 崔 漢重さん
- 受講料 2,500円
- 申込み・問合せ先 境公民館 (☎44-0440)

夕ヶ丘トワイライトコンサート

- とき 5月16日(土)
午後6時
- ところ 中海親水公園
(雨天の場合は竜ヶ山公園内の学習棟)
- 出演 弓ヶ浜、フラスアンサンブル(代表 穂山尊礼さん)
- 問合せ先 市文化福祉財団 (☎47-1104)

5月31日 世界禁煙デー事業

- 対象 禁煙したい人・たばこに関心のある人
- とき 5月31日(日)
午後1時～3時
- ところ ジャスコ日吉津店
- 内容 専門医による禁煙相談、ニコチンパッチの処方、肺年齢測定等
- 問合せ先 世界禁煙デーin米子実行委員会(西部福祉保健局内 ☎31-9318)



ぼちぼちクラブ

- 心の病気で治療している人の集う憩いの場です。
- 運動不足を感じている人は、ぜひご参加ください。
- とき 5月20日(水)
午後1時15分～3時
- ところ 保健相談センター
- 内容 ストレッチ体操
- 講師 梅木千賀子さん(健康運動指導士)
- ※前日までに電話等でお申し込みの上、運動のできる服装でお越しください。
- 申込み・問合せ先 福祉課福祉係 (☎47-1121)

美保基地航空祭

- とき 5月24日(日)
午前9時～午後3時
- ところ 航空自衛隊美保基地
- 内容 航空機地上展示・展示飛行・主要装備品展示
- 駐車場 飛行場南地区
- ◇基地の北および西側(有料シャトルバス有り)
- ※混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。また、「はまるーぷバス」の運行の乱れも予想されますのでご了承ください。

【注意事項】

- ◇自家用車の基地内への乗り入れはできません。
- ◇介助犬・盲導犬以外の動物を連れての入場はできません。
- ◇飛行場地区内でシート類・いす・脚立等は使用できません。
- ◇ごみは各自でお持ち帰りください。
- ◇障害者のご来場は、基地ホームページでご確認およびお問い合わせください。
- 問合せ先 (☎45-0211)
◇美保基地涉外室広報班
- ◇ホームページアドレス
<http://www.mod.go.jp/asdf/miho/>

境港妖怪ジャズフェスティバル

- とき 7月25日(土)
午後5時から10時
- ところ JR境港駅前特設ステージ
- 出演者 日野皓正クインテット、寺井尚子カルテット、FIRE PRIDE、矢野沙織グループ
- 料金 一般 6千円
(当日7千円)
◇高校生以下 3千円
(当日3千5百円)
- 販売所 市民会館・今井書店境港店・PLANT・5境港店ほか
- 問合せ先 みなと祭前夜祭企画実施本部事務局 (☎47-1068)

ボランティア募集

- コンサート当日のボランティアスタッフを募集しています。
- 内容 会場整理 受付など
- 応募期限 7月3日(金)
- 申込み・問合せ先 市民総合ボランティアセンター (☎47-1206)