

こころもあったまる冬の健康講座のお知らせ

冬場でも気軽にできるウォーキングと水中ウォーキング教室を開催します。保健師等による健康相談や食事相談もありますので、日頃気になっていることを相談しながら体を動かしてリフレッシュしてみませんか。定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みください。

	水中ウォーキング教室	ウォーキング教室
期 日	12月10日(月)	12月16日(日)
時 間	午前9時から2時間程度	
会 場	サン・スポーツランド千畑	町総合体育館リリオス
内 容	水中ウォーキング 健康相談	ストレッチ教室 ウォーキング 健康相談・食事相談
講 師	インストラクター、 町保健師	県スポーツ科学センター、 町保健師・管理栄養士
持ち物	水着・タオル・着替え等	動きやすい服装・運動靴
参加料	無料。ただし、温泉に入浴する場合自己負担	無 料
募集人員	25人まで	50人まで
申込期限	11月30日(金)	12月7日(金)
その他	当日は各地区をバスが巡回しますので、乗車を希望する方は申込の際にお伝えください。 (詳細は申込者にご連絡します)	

申込・☎町教育委員会(千畑庁舎)社会教育課 スポーツ振興班
☎0187(84)4915(内線1425、1426)

参加者を募集しています

ストレッチ運動と筋力トレーニングで元気に動ける身体を維持しましょう。

特に高齢の方の体力低下の予防に効果がある運動と、ユニカールなどレクリエーションを取り入れたメニューで楽しく運動ができますので、ぜひご参加ください。

日 時●12月1日(土) 午前9時から2時間程度

会 場●町総合体育館リリオス

講 師●秋田県スポーツ科学センター 指導員

その他●参加料は無料です。動きやすい服装で、運動靴をご持参ください。

☎町教育委員会(千畑庁舎)社会教育課 スポーツ振興班
☎0187(84)4915(内線1425、1426)

お話し会のお知らせ

六郷地区 わくわくおはなし「夢ふうせん」

日 時●12月1日(土)午後1時30分～午後2時

会 場●学友館図書館内親子閲覧コーナー

千畑地区 おはなしの会「しゃぼんだま」

日 時●12月15日(土) 午前10時～午前11時

会 場●千畑交流センター1階 第1和室

仙南地区 図書館ボランティア「紙ひこうき」

日 時●12月22日(土) 午後2時～午後3時

会 場●仙南交流センター1階第1和室

○乳幼児から小学生(低学年程度)のお子さんとその保護者の方が対象です。参加料や事前申込は不要です。

☎学友館 ☎0187(84)4040

千畑公民館 ☎0187(85)3270

仙南公民館 ☎0187(83)2280

手打ちそば講座に参加しませんか

生涯学習講座のひとつとして手打ちそば講座を開催します。仲間づくりをしながら楽しく学べる講座です。今年こそ年越しそばを自分の手でつくってみませんか。

講座名●手打ちそば講座

日時及び会場●毎月第3土曜日 午前10時～ 六郷公民館

講 師●仙南そば打ち同好会

※受講される方は六郷公民館へお申し込みください。

随時受け付けております。(☎0187-84-2311)

初心者向けパソコン講座のお知らせ

6月から仙南公民館で初心者向けの「パソコン講座」を開催しておりますが、好評につき12月に追加開催いたします。パソコンに触れたことのない方もぜひ気軽に参加ください。なお、一度受講された方は再受講できませんのでご了承ください。

内 容●初歩的なパソコン操作

対 象 者●18歳以上であればどなたでも受講できます

募集定員●10人

期 間●12月4日(火)～7日(金)

会 場●仙南公民館 2階 メディアルーム

受 講 料●無 料

時 間●午後7時～9時

受付開始日●11月20日(火) 午前9時～

持参するもの●筆記用具

そ の 他●パソコンはこちらで用意いたしますが、ご自分のノートパソコンを持参しての受講も可能です。

☎仙南公民館 ☎0187(83)2280

第3回美郷町オープン卓球大会を開きます

日 時●12月9日(日) 午前9時～競技開始

会 場●町総合体育館リリオス

種 目●

①小学生男女シングルス

(学年別。ただし人数により男女混合の場合あり)

②中学生男女シングルス(1・2年生、男女別、学年別)

③高校生男女シングルス(中3含む、男女別、学年混合)

④一般シングルス(高3含む、年齢混合、男女別)

参加資格●町内に居住もしくは通勤通学している方。
ただし、主催者が認める場合はこの限りで無い。

試合規則●参加者は背にゼッケン(氏名、学校名、あるいは職場名を明記したものを付けること)

参加料●一般500円、小・中・高生300円(当日徴収)

申込先●トレーニングセンターろくごう内町体育協会事務局
☎0187(84)0033 ☎0187(84)1315

申込期限●11月22日(木)

☎町卓球協会事務局 照井 修 ☎090(1064)4156

高齢者等除排雪サービス事業を行います

美郷町シルバー人材センターでは、高齢者等の世帯を対象として会員にお願いして除排雪サービス事業を行います。

利用対象世帯●おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯およびこれに準ずる非課税世帯。

※利用を希望される世帯はお申し込みください。

※除排雪作業会員も随時募集しています。報酬額は、シルバー除雪単価(1時間当たり1,000円)に準じます。

申込・☎美郷町シルバー人材センター ☎0187(84)0307