

講座

手作りのそばで年越しを
年越しそば講習会

農務課 内線332



年越しそばを自分で打つてみませんか。

- ◇とき 12月23日(祝)・24日(日)
午前の部 10時〜正午
午後の部 1時〜3時
- ◇ところ みのかも健康の森
- ◇定員 各日午前・午後の部

各8人(先着順)
◇受講料 1,580円
※受講料は3人前の材料費です

◇申込み 12月19日(火)までに
直接または電話でみのかも健康の森(電話29・1108)へ



メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)を予防しよう
スリムアップ教室

健康課 内線387

内臓脂肪をためない、食事・運動などの生活習慣改善についての教室です。

- ◇とき・内容
○1回目 平成19年1月31日(水)
午前9時30分〜午後1時
ミニミニ健康チェック、調理実習

○2回目 2月19日(月)
午前9時30分〜正午
運動講義、実技

○3回目 3月5日(月)
午前9時30分〜午後3時
調理実習、医師の講義など

◇ところ 中央公民館

◇対象 現在生活習慣病で治療を受けていない40歳から64歳までの人

◇定員 30人(先着順)

◇参加料 1回200円

◇申込み 12月22日(金)までに
直接または電話で健康課へ
※詳細については、後日受講者に連絡します

- ◆市役所 25・2111 8:30〜17:15
- ◆中央公民館 25・4141 8:30〜21:30 ※日・祝日は17:00まで
- ◆保健センター 25・4145 8:30〜17:15
- ◆中央図書館 25・7316 10:00〜18:00 ※土・日・祝日は17:15まで
- ◆東図書館 26・3001 10:00〜18:00 ※土・日・祝日は17:15まで
- ◆総合福祉会館 28・6111 9:00〜16:30
- ◆プラザちゅうたい 26・3241 8:30〜21:30 ※日・祝日は17:00まで
- ◆文化会館 25・1108 9:00〜22:00
- ◆みのかも文化の森 28・1110 9:00〜22:00

クリスマスイヴは、わたしたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか

第14回 美濃加茂少年少女合唱団
クリスマスチャリティコンサート

低学年ステージでは楽しい子どもの歌を明るく元気に、高学年ステージでは外国の歌を美しい響きでお届けします。最後は合唱団のクリスマスステージです。皆さんの知っている楽しい曲がいっぱいです。



◇とき 12月24日(日)
開演 午後6時30分
(開場 午後6時)

◇ところ 文化会館

◇入場料 300円
文化会館 25・1108

- 午後2時〜3時30分
- ◇ところ 保健センター
- ◇申込み 12月15日(金)までに
直接または電話で健康課へ
- お忘れではありませんか?
乳がん検診は12月まで
- 健康課 内線386
- 10月にご案内したように、今年度の乳がん検診はもうすぐ終了します。
- 40代の人は医療機関での検診となります。まだ予約をしていない人は、案内文書に沿って医療機関にご連絡ください。
- ※集団検診の最終日は12月14日(木)となります。詳細については、10月1日号の広報みのかもをご覧ください
- ぜひ参加してください
認知症予防講演会
- 福祉課 内線316
- 認知症予防を食生活から取り組んでみませんか。
- ◇とき 12月19日(火)
午後1時30分〜3時
- ◇ところ 総合福祉会館
- ◇演題 食生活で認知症予防



◇講師 中日文化センター講師
料理研究家 伊藤華づ枝さん

楽しく、健康的に
いきいき椅子体操

社会福祉協議会 28・6111

いすに座ったまま体を動かし、体力に自信のない人でも筋力アップできます。

- ◇とき 12月21日(木)
午後1時30分〜2時30分
- ◇ところ 総合福祉会館
- ◇対象 市内在住で60歳以上の
の人
- ※申し込みは不要です

始めるきっかけはココから
市民スキー教室

◇とき◇
平成19年1月28日(日)
午前6時 プラザちゅうたいを出発
午後6時 プラザちゅうたいに帰着予定



- ◇ところ ひだ舟山スノーリゾートアルコピア
- ◇対象 市内在住で、小学4年生以上の初心者
- ◇定員 70人(先着順)
- ◇参加料 5,000円
- ◇申込み 1月13日(土)午前9時からプラザちゅうたいミーティングルームで説明会を行います(当日、申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込んでください。電話による申し込みはできません)

※申し込みは本人または家族に限ります。また、小中学生の参加については、申込書に親の承諾印が必要です
※貸しスキーを希望される人は、参加申し込みの際に受け付けします(別途経費が必要です)
※荒天または雪不足の場合は中止することがあります

指導員募集

市民スキー教室で、初心者にスキーの指導をしていただくスタッフを募集します。

- ◇資格 18歳以上(高校生は除く)で、初心者にスキーの指導ができる人
- ◇定員 10人
- ◇申込み 1月16日(火)までに直接または電話でプラザちゅうたいへ



プラザちゅうたい 26・3241