

ヘルスサポーター事業21  
受講生募集

健康課 内線386



自分自身で健康について考え、健康づくりを実践できる人(ヘルスサポーター)を育成する講座です。

◇とき 11月29日(日)

午前9時30分～午後1時30分

◇ところ 中央公民館

◇内容 メタボリックシンドローム予防のための「簡単にできる運動」と「適量を考えたお弁当バイキング」

◇講師 食生活改善推進員

◇対象

市内在住の20～60歳代の人

◇定員 30人(先着順)

◇参加料 無料

◇持ち物 筆記用具、電卓

◇申込み

11月20日(金)までに、直接

または電話で健康課へ

※運動が行える服装でお越しください

市民のための健康講座

健康課 内線390

市民の皆さんに病気の「怖さ」や「治療方法」、「予防方法」など病気についての知識と理解を深めてもらうための講座です。

自分や家族の健康づくりに生かしていきましよう。

◇とき 11月24日(火)

午後7時～8時

◇ところ 中央公民館

◇内容 子宮頸(けい)がんワクチンについて

◇講師

西川 有紀子さん

(木沢記念病院産婦人科部長)

◇対象 どなたでも

◇定員 100人

◇参加料 無料

◇申込み 不要

第24回  
市民バドミントン大会

スポーツ振興課 26・3241

初心者からベテランまで、シャトルに思いを込めましよう。

◇とき 11月22日(日)

午前9時～

◇ところ プラザちゅうたい

◇競技種別

・男子の部、女子の部

(経験による3部制)

・混合の部(原則として2人の年齢合計が80歳以上)

※すべてダブルス戦

◇参加資格

市内在住・在職・在学・在クラブで高校生以上の人

◇参加料

200円

◇申込み

11月7日(土)までに、プラザちゅうたいにある申込用紙に必要事項を記入し、プラザちゅうたいへ

ウォークみのかも

スポーツ振興課 26・3241

秋空の下、みんなで健康づくりをしましよう。

◇とき 11月15日(日)

※雨天決行

◇受付 午前8時40分～

(さくらの森集合)

◇コース 下米田コース

(5・5キロ)

◇参加料 100円

(18歳以下無料)

※ウォーキングに適した服装で、水筒などは各自持参してください

生の演奏を無料で楽しもう♪

ドリームコンサート

合唱命。はや50年。

◇とき 11月13日(金) 午後7時～  
◇ところ 文化会館  
◇出演 『コーラスあざみ』  
女声コーラス

問 文化会館 25・1108

心に留まる作品に出会えるかも!

美濃加茂アートギャラリー

どなたでも気軽に立ち寄れる展示場

◇ところ シティプラザ  
(シティホテル美濃加茂2階)  
◇出展 美濃加茂市文芸連盟会員  
11月の作品 俳句・俚謡・短歌部門

問 文化会館 25・1108

ドリームコンサート  
10周年スペシャル

どりこん

毎月第2金曜日の夜、生の演奏を気軽に楽しんでもらおうと始めたドリームコンサートが10年を迎えました。これを記念して、スペシャルコンサートを開催します。

◇とき 11月28日(土)・29日(日) 午後1時～  
◇出演

- 28日  
葵美妃、PianoDuo M&M、玉木鶯洞二胡トリオ、徳山流現代津軽三味線
- 29日  
安井正規、金光順子&細江誠、Feliz tango、リバーサイド・ストンパーズ

◇ところ 文化会館

◇入場料

各日とも 一般 500円 高校生以下 無料

※全席自由

問 文化会館 25・1108