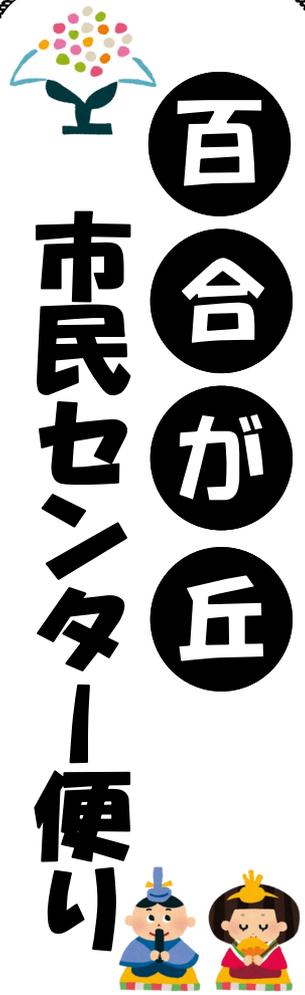


～～ 3月 主催学級・講座開催日程 ～～

3月 8日(日) 9:00～ パソコン教室 会場 まちづくり情報室



平成27年度 主催講座 Word初級クラス ～受講生募集～



【募集条件】 下記搭載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。
 ※注意OS はWindows Vista又はWindow 7・8でWord 2007・2010・2013が入っている機種。

【講習時間】 AM 9:00～AM 11:50
 【場 所】 市民センター まちづくり情報室
 【定 員】 10名(成人男女)
 【会 費】 ￥5,000- (テキスト代含む)

4月12日(日)	5月24日(日)	6月20日(土)
7月12日(日)	8月9日(日)	9月13日(日)
10月11日(日)	11月22日(日)	12月13日(日)
1月23日(土)	2月14日(日)	3月13日(日)

【講習内容】 パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・文章作成・年賀状作成・インターネット・メールなどを学習します。
 テキストどおりに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

【申込み方法】 3月14日(土) 9時～センター窓口まで会費を添えてお申込みください。
 定員になり次第締め切らせて頂きます。(先着順) ※定員に満たない場合は、開催しない場合もあります。
 【お問い合わせ】 百合が丘市民センター ☎64-6466



3月10日(火)

10:00～12:00
 市民センター 多目的ホール



☆お申込み・参加費は不要です☆
 たくさんのご参加お待ちしております！

「先生とあそぼう！」

こども支援センターかがやきより保育士さんに来て頂き、次のような遊びをして頂きます。

パネルシアター
 きゃべつとあおむし
 紙芝居
 ふれあいあそび 他



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

映画会のお知らせ

日時：3月10日(火) 13:30～
 場所：市民センター多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆

作品：『夢売るふたり』 上映時間 137分

出演は松たか子さんと阿部サダヲさん他。
 監督は『ディア・ドクター』などで高評価を得た西川美和監督。
 あるきっかけから結婚詐欺に走る夫婦ふたりの異色のラブ・ストーリー。
 生々しい現実と焦がれ追い続ける理想を描いた作品。松さんの演技力や女性監督ならではの視点も魅力の映画です。



※作品は、予告なく変更される場合があります。

たくさんのご来場お待ちしております。

公民館利用者アンケートにご協力をお願いします。

よりよい公民館運営を行うため百合が丘市民センターご利用の皆様へのアンケート調査を実施させていただきます。
 アンケート用紙は、市民センター窓口にあります。
 ご協力よろしくお願いいたします。

百合が丘市民センター 【TEL】64-6466 / 【FAX】64-646

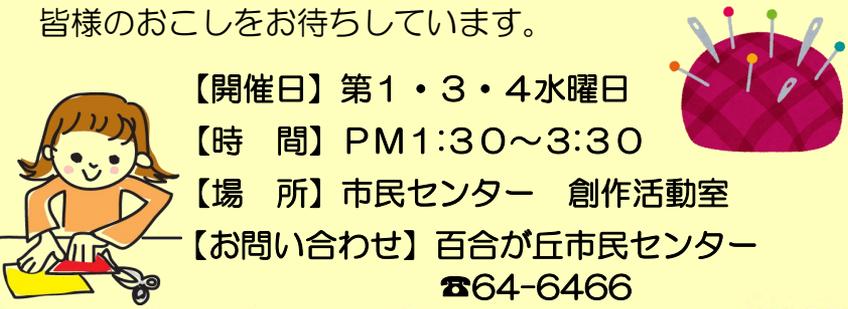
昨年、市民センター周辺に植えられた50本の河津桜のつぼみがふくらんできました。
 暖かい日が続けば3月中旬頃には、桜の花が見られるでしょう。



会員募集 洋裁ゆい

型紙・縫製・リフォームなど個人個人の希望、レベルにあわせて創作活動を行います。初心者の方、ブランクのある方どなたでも大歓迎です。私達と楽しい時間を共有しませんか？まずは見学からでもOKです。
皆様のおしをお待ちしています。

【開催日】 第1・3・4水曜日
【時間】 PM1:30～3:30
【場所】 市民センター 創作活動室
【お問い合わせ】 百合が丘市民センター ☎64-6466



青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 「Facebook」をご覧ください 地域の活動報告や催しのご案内を掲載しています

インターネットで「フェイスブック百合が丘」と検索するだけで【青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会】を見つけることができます。協議会や市民センターの活動報告、地域のニュースや話題、催しやイベントのご案内などがご覧になれます。日々更新していきますので、ぜひ、一度覗いてみてください！



寿命100歳生きがいづくりを目指して介護予防の拠点『ゆこゆこ』をオープンします

今般、4月5日に旧竹中工務店事務所（百合が丘西3番町）を利用しまして、健康で生きがいのある暮らしを目指した居場所づくり・仲間づくりの輪を広げることを目的として介護予防の拠点『ゆこゆこ』をオープンします。
詳しくは、先日、各ご家庭に全戸配布しましたチラシをご覧ください。

健康寿命100歳生きがいプロジェクト

まちの保健室便り3月号 ☎64-8600

「春からウォーキングはじめませんか？」

～普段の歩き方を少し変えて、ウォーキングの効果倍増！～

エネルギーを消費して肥満を解消するだけでなく、血行をよくし、筋肉や骨に刺激を加えることで骨粗しょう症の予防ができるなど効果がいっぱいのウォーキング。少しの工夫でその効果をさらに高めることができます。

全身を大きく動かすと運動効果が高くなる！！

最近注目されている

ウォーキング方法一石三鳥！四鳥！ノルディックウォーキング



歩幅を広くすると足の筋肉を使い血行が良くなり消費カロリーも増えます

ポールを2本もつことで、身体の90%の筋肉を使い全身運動になる。通常ウォーキングの消費カロリーより平均20%以上アップ!!



安全に運動を行うための注意事項

1. 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
2. 現在、膝痛や腰痛など整形外科的な障害で通院している人は、主治医や運動指導の専門家と相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが生じた場合には、ただちに運動を中断してください。
3. 血圧の高い人は十分に注意してください。運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止してください。
4. その日の体調にあわせて、行う運動の量や強度を調節しましょう。
5. 運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。
6. 服装は気候にあわせ、身体が自由に動くもの。靴は、膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお勧めします。