

はつらつチャレンジ塾(高齢者向け運動教室)参加者募集

仲間と一緒に健康づくりを始めませんか

個人の体力に合わせた運動メニューに取り組む、高齢者向けの運動教室です。少人数のグループ制で、専門の指導員がついているため、運動初心者でも安心して参加できます。

体を動かすことが好きな方、健康のために何か始めたいと考えている方、仲間と一緒に始めてみませんか。

- ▼期 間 10月～平成29年3月(全24回)
- ▼場 所 ウェルストーク豊岡(フィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プール)
- ▼対 象 65歳以上の市民(ただし、治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。要支援・要介護認定を受けている方は除きます。)
- ▼料 金 1,000円/月
- ▼申込み 7月25日(月)～8月26日(金)に窓口か電話で申込み(土・日曜日、祝日を除く。午前8時30分～午後5時15分)
- ▼その他 健康・環境ポイント制度対象事業(500ポイント/月)

《コース》

曜日	時間	定員
月曜日	午後2時～3時30分	各20人 (先着順)
火曜日	午前10時30分～正午	
水曜日	午後2時～3時30分	
金曜日	午前9時30分～11時	

～チャレンジクッキング参加者募集～

はつらつチャレンジ塾参加者を対象に、毎月1回、クッキング教室を実施します(希望者)。

- ▼内 容 調理実習、栄養士の講話
- ▼料 金 1,200円(全6回分)



《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

加陽湿地まつり

出石川が流れる加陽では、国土交通省の自然再生事業で整備された大規模湿地を活用し、地域と一体となったにぎわいの拠点づくりが進められています。



▲昨年の様子

この取組みの一環として、今年で3回目となる湿地まつりが開催されます。楽しみながら湿地や川と触れ合いましょう。

- ▼日 時 8月7日(日)午前7時30分～11時
 - ▼会 場 加陽湿地(五条大橋付近出石川河川敷)
 - ▼内 容 三世代交流ラジオ体操・健康体操、ザリガニ釣り、川歩き、宝探し、スイカ割り、かき氷等の販売、湿地の生きもの紹介パネル展示、災害対策用車両の展示 ほか
 - ▼主 催 下加陽区・沖加陽区
 - ▼共 催 国土交通省近畿地方整備局豊岡河川国道事務所・豊岡市
- 《問合せ》コミュニティなかすじ(中筋地区公民館内) ☎23-3746 または コウノトリ共生課 ☎21-9017

普通救命講習

「目の前で家族が倒れたら、あなたは何ができますか」

いざというときのために、普通救命講習を受講しませんか?大切な人を救えるのは「あなた」です。

- ▼日 時 8月20日(土)午前9時～正午
- ▼場 所 市役所城崎庁舎 2階 大会議室
- ▼内 容 普通救命講習I(3時間講習)
 - 成人に対する心肺蘇生法
 - AED(自動体外式除細動器)の使用法
 - 大出血時の止血法
 - 窒息時の処置



- ▼定 員 30人
 - ▼申込み 8月16日(火)までに、豊岡消防署、各分署、出張所および駐在所にある所定の申込み用紙(消防本部ホームページにも掲載)に必要事項を記入の上、持参、郵送、ファクス、またはメールで申込み
- 《申込み・問合せ》豊岡消防署救急係
☎24-8038 FAX24-1278
メールアドレス shobo-keibo@city.toyooka.lg.jp

乗って帰ろうデー&豊岡ライフスタイルデー 市役所市民広場がビアガーデンに

豊岡らしい暮らし方を提案するビアガーデンとして「第3回乗って帰ろうデー&豊岡ライフスタイルデー」を開催します。

▼日時 8月10日(水)午後6時～9時

▼場所 市役所市民広場、豊岡稽古堂、本庁舎食堂
▼チケット 入場券(千円1

セット(1000円券×10枚)のみの販売▽サンスト館、エコバレー推進課、都市整備課で取扱い▽先着600枚限定▽詳細は問い合わせ

《問合せ》都市整備課
☎23-1712
エコバレー推進課
☎23-4480

イベント案内

ビール最大2杯無料提供(麒麟ビール・出石城山ガーデン協賛)

▽イベント当日、豊岡駅とバス車内に乗車証明書を設置。乗車証明書を持参の方に麒麟ビール1杯無料で提供

▽イベント当日、マイタンブラーを持って来た方に地ビール1杯無料で提供



コバスで行く 豊岡新環状線

▽イベント限定のルートのコバスで運行

ボサノバ&ハワイアンコンサート(ワンノート豊岡)

豊岡ライフスタイル×クイズ

▽勝ち残った方に中筋地区産の野菜プレゼント

「むかしなつかし～現在へ」(豊岡ライフスタイル)体感コーナー

▽昔ながらの蚊帳、カヤを使った現代版ハンモック、カヤの敷物の設置、ペレットを使ったバーベキューなど

90歳ヒアリングDVDの放映

▽豊岡稽古堂の天井に映像を映し出します!

夏休みラジオ体操顔見知り運動

子どもたちは、地域の方とあいさつを交わし顔見知りになることで、見守られているという安心感を持ち、地域やふるさとを愛する心を抱いていきます。



▲福住校区の一斉ラジオ体操 (平成27年7月)

豊岡市子どもと心をつなげる市民運動推進協議会は、本年度も「夏休みラジオ体操顔見知り運動」を推進し、夏休みラジオ体操への市民の皆さんの参加を呼び掛けています。

「夏休みラジオ体操」は市内各区での実施の他、校区一斉ラジオ体操や地区内で統一日を設定しての実施など、地域の方が参加しやすいような取り組みがなされています。

昨年は、9割を超える市内の中学生が1回以上参加し、最前列で体操指導をする姿や、体操後に地域の方と一緒に清掃活動に取り組む様子も見られました。

地域の子もたちとの触れ合いの場として、また自身の健康づくりのためにも、ぜひ「夏休みラジオ体操」に参加してください。

※「夏休みラジオ体操」の実施期間、場所などは、各區で異なります。

《問合せ》豊岡市子どもと心をつなげる市民運動推進協議会事務局(生涯学習課内) ☎23-0341

植村直己冒険賞20周年記念事業

歴代の冒険賞受賞者が集う

植村直己冒険賞は、平成8年に創設し今年で20回目を数えます。この記念すべき節目の年に、これまで受賞した方や選考委員の先生を招き「植村直己冒険賞20周年記念事業」を開催します。

8月27日(土)

歴代受賞者の紹介・ゲスト講演(午後1時30分～4時)

▼場所 日高文化体育館

▼内容 歴代受賞者の紹介、ゲスト講演(萩原次晴さん)

8月28日(日)

交流イベント(午前9時～午後3時)

▼場所 植村直己冒険館ほか

▼内容 ツリーイング、火起こし、クラフト、植村直己語録展、冒険家による食のおもてなしなど(予定)

※一部有料



▲いぶし焼き



▲ツリーイング

《問合せ》植村直己冒険館 ☎44-1515