

ウェルストーク豊岡で行う 体力測定・運動相談

日 8月10日(日)、9月7日(日)

午前10時～午後8時

所 ウェルストーク

豊岡(立野町)

対 20歳以上の市民

内 簡単な体力測定

(握力、俊敏性

等)、体組成測定(体脂肪率、

筋肉量、骨量等)、運動相

談(個人に合った運動メニ

ューの提案)

定 50人

申 岡ウェルストーク豊岡総合

受付窓口 ☎24-0582

豊岡市婚活応援プロジェクト

「はーとぴー」第10回イベント

『男女28人涼風恋♥物語』

参加者募集

日 8月23日(土)午後6時～9時

所 ペンション「ポムアンナ」

(日高町太田)

対 20～40歳の独身男女

※男性は市内在住・在勤の方

内 こだわりのディナーや楽し

い企画で交流

料 男性3600円、女性2千円

日 男女各14人

申 方氏名、電話番号、住所、生



年月日を電話またはメール

申 期 8月15日(金)

申 岡市社会福祉協議会

地域福祉課 ☎23-2573

✉ heart-p@toyooka-wel.jp

ホ <http://www.heart-p.com>

「光る泥だん」作り体験

参加者募集

日 8月6日(水)午前10時～11

時30分(実際の作業60分)

所 豊岡市エコハウ

ス(城崎町今津)

対 小学生

内 光る泥だんご作り

※竹小舞への荒壁土の塗付け

は同行の大人も参加可

スタッフ但馬の匠を育てる会

定 10人

※事前申込み必要

他 汚れてもよい服装で。

雨天決行(屋内で実施)

申 岡但馬の匠を育てる会

☎080-11528-0866

夏休み製作体験

日 8月27日(水)午後1時30分

～3時30分

所 玄武洞ミュージ

アム別館(赤石)

内 籐と柳を使ってカラフルな

動物タオルハンガーまたは



カゴを作る

料 一人300円

講 師 玄武洞ミュージアムのス

タッフ

申 方電話またはファックス

申 期 8月25日(月)

申 岡玄武洞ミュージアム

☎23-3821

F 24-0913

「みどり香るまちづくり」

企画「ンテスト

香りの樹木・宿根草・その

他の草花を30本以上用いた、

街区・近郊地区等の「みどり

香るまちづくり」を演出する

企画を募集します。

応募要件・方法ホームページ

を参照

ホ <http://www.env.go.jp/>

air/akushu/midori_machi/

index.html

問 水・大気環境局大気生活環境

室 ☎03-55521-8299

講座・教室



出張！女性のための

働き方セミナー

日 8月29日(金)午後1時30分

～3時

指を大げがする 事故に気を付けてください!!

洗濯・脱水槽が完全に停止してから
洗濯物を取り出してください。

止まる前に取り出そうとすると、
洗濯物が指にからまり
大げが(時には指を切断)を
します!!

ゆっくりした
回転でも
危険です。



日本電機工業会

所 豊岡市民プラザ 練習室A

テ ーマ 仕事を始めたらどうな

る?私のマネープラン

講師 藤原寛子さん(ファイナ

ンシャルプランナーほか)

内 社会保険や税金の知識を学

び、自分にあった働き方を

見つける

対 再就職等を目指す女性

定 8人

申 期 8月4日(月)～15日(金)

申 方氏名、年齢、連絡先、一

時保育(原則1歳半以上の

幼児で、名前・年齢・性別)

の可否を電話またはファッ

クスで連絡

申 岡秘書広報課広報・交流係

☎23-11114

F 24-11004または子育て

総合センター

☎24-4604

F 24-4740

スマートアップ教室

日 8月27日、9月3日・24日、
10月8日の水曜

日午後1時30分
3時30分(全
4回コース)



所 ウエルストーク豊岡 調理

実習室(立野町)

内 健康講話、調理実習、運動
実技

対 おおむね20〜74歳の方で、
肥満や健診結果が気になり、
生活改善したい方

定 20人

申 期 8月4日(月)〜22日(金)

申 問 健康増進課

☎ 24-11127

普通救命講習会

日 8月24日(日)午後

1時〜4時

所 城崎支所 2階城

崎市民センター



講習種別 普通救命講習Ⅰ

内 ①成人に対する心肺蘇生法

②AED(自動体外式除細
動器)の使用法③大出血
時の止血法④窒息時の処置

定 30人

申 方 豊岡消防署、各分署、出
張所および駐在所にある所

定の用紙(消防本部ホーム
ページにも掲載)に記入の
上、持参、郵送、ファック
ス、またはメールで申込み

申 期 8月20日(水)必着

申 問 豊岡消防署救急係

☎ 24-8038

F 24-11278

✉ shobo-keibo@city.

toyooka.lg.jp

ホ <http://119.city.toyooka.lg.jp>

秋季 生き生き健康教室

日 9月3日(水)・11日(木)・

17日(水)・24日(水)・10月

1日(水)・9日(木)・15日

(水)・22日(水)午後7時30

分〜9時(全8回)

所 県立但馬ドーム トレーニ

ング室など(日高町名色)

対 定 減量を目的とする18歳以

上の方、20人程度

内 太りにくい体を作る筋力ト

レーニングなど

講師 但馬ドーム指導員

料 3千円(8回分) ※希望者

のみ保険料別途必要

申 方 持参、電話、F、✉

申 問 県立但馬ドーム

☎ 45-11900 F 45-11901

✉ info@tajimadome.jp

酒害教室

対 お酒をやめられない方、お
酒のことで悩んでいる家族

会場 公立豊岡病院2階
組合立豊岡病
院(戸牧)元デ
イケア食堂

開催日程

日時	回	担当	テーマ	会場
8月7日(木) 15:30〜16:30	第1回	川島啓嗣	アルコール依存症 とは?	公立豊岡病院2階 組合立豊岡病 院(戸牧)元デ イケア食堂
8月13日(水) 15:30〜16:30	第2回	小林祐子	アルコール依存症 の治療と回復	
8月18日(月) 15:30〜16:30	第3回	田口久芳	アルコール依存症 者の心理と家族の 問題	
8月25日(月) 15:30〜17:00	第4回	吉岡隆一	「断酒回AA会員」 を囲んで	

申 問 公立豊岡病院精神科外来

☎ 22-6111

F 22-0088

のびのび子育て講座

日 8月22日(金)午前10時30分
〜11時15分

所 チャイルドハウス保育園

2階 子育て支援室(下陰)

対 主に2〜3歳児の保護者

講師 児童家庭支援センター・

リボンから

申 期 8月1日(金)〜

申 問 チャイルドハウス保育園

☎ 29-3900

相 談



司法書士による市民生活 無料法律相談会

日 8月16日(土)午後1時〜8

時 ※予約制

所 豊岡市民プラザ 市民活動

室A(大手町)

内 相続・登記・多重債務・消

費者・成年後見などの相談

予約 問 県司法書士会但馬支部

☎ 079-676-3368

行政書士による遺言・相続 無料相談会

日 8月16日(土)午後1時30分

〜4時 ※以後も毎月第3

土曜日に実施予定

所 じばさん但馬(大磯町)

内 遺言・相続などの相談

問 県行政書士会但馬支部

☎ 079-662-6569

F 079-662-8503