

仲間と楽しく運動できる！ 市の運動教室の参加者募集

**はつらつ
チャレンジ塾
(65歳からの運動教室)**

ウエルストーク豊岡のフィットネススタジオやトレーニングジム、温水プールを活用した、初心者向けの教室です。小グループ制で、個人の体力に応じた運動プログラムを提案します。

体力を維持したい方、健康づくりに興味のある方、いつまでも若々しくいたい方など、仲間と一緒に始めませんか。

◆募集内容

▽期間 10月～平成26年3月 (全24回)

▽対象 65歳以上の市民

※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。

▽料金 月額 千円

▽コース

曜日	時間
月	午後2時～3時30分
火	午前10時30分～正午
水	午後2時～3時30分
金	午前9時30分～11時

▽定員 各コース先着20人
▽会場 ウエルストーク豊岡 (立野町6-30)

◆クッキング教室 金曜日

コース教室終了後に開催 (全6回、希望者のみ)

▽内容 調理実習、栄養士の講話

▽参加費 千円(月1回開催)



▲小グループ制の教室

参加者の声

・一人ではなかなか運動を続けられないけど、仲間が一緒だから頑張れる。
・プールで運動をした日は、熟睡できるようになった。

ヘルスアップ教室

科学的根拠に基づく運動プログラム(歩行を中心とした

有酸素運動と筋トレ)を、教室(週1回)と自宅で行う健康運動教室です。3日坊主だった運動を無理なく続けるコツを伝えます。



▲エアロバイクで有酸素運動

◆ヘルスアップ教室の特徴

①どなたでも効果が出やすく、かつ安全に行える！
簡単な体力測定と普段の活動量から、個別の運動プログラムを提案します。
②皆さんのやる気を見える化でサポート！

教室専用の歩数計を使用し、運動量をグラフ化するなど、データや成果を目に見える形で提供します。

◆募集内容

▽期間 10月～平成26年3月 (全24回)

▽対象 20歳以上の市民

※整形・循環器疾患など治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

▽料金 月額 千円

▽コース

会場	曜日	時間	定員
竹野健康福祉センター	木	10:00～12:00	18人
北前館	水	13:30～15:00	15人
日高健康福祉センター	火	13:30～15:30	18人
出石健康福祉センター	金	13:30～15:00	10人
但東健康福祉センター	火	10:00～12:00	18人

※教室での有酸素運動は、北前館では踏み台運動、その他の会場ではエアロバイクです。
※北前館は、教室終了後に無料で入浴できます。

◆ヘルスアップ教室体験会
詳細は、6月25日発行の市広報紙をご覧ください。

「はつらつチャレンジ塾」

「ヘルスアップ教室」共通

▽申込期間 8月6日(火)～20日(火)先着順

※教室卒業後、1年を経過している方は参加できます。

▽健康ポイント制度対象事業 500ポイント/月

▽申込み・問合せ 健康増進課成人保健係

☎24-11127

もったいない川柳
応募作品紹介
(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

日本には素敵な言葉がありませんね (金砂郷の鴨ちゃん)
今の世に使わないかも知れぬけど (川口眞生)
もったいない誰も見てないそのテレビ (あまてらす)
もったいないスイカの皮を葉膳で (川見光江)
漠然とテレビパソコンつけてないで (泰平楽)
駅弁の蓋のご飯を取って言うスーパーに行く前調べる冷蔵庫 (岸野孝彦)

断捨離ともったいないでけりつかず (喃亭八太)

◆高校生以下の部

エコバッグ地球の環境守ってる (匿名)
最後の1こだれも食べない遠慮のかたまり (貴田妃紗菜)
賞味期限過ぎてても美味しくていただきます (あら)
捨てないでまだまだ使える文房具 (小谷明莉)

平成26年度採用 豊岡市職員募集

～豊岡市を創る 豊かな発想力、意欲と行動力に満ちた
あなたの応募をお待ちしています～



一緒に『小さな世界都市豊岡』を実現しましょう！

《申込み・問合せ》職員課 ☎23-1326

職 種	採用予定人員	受 験 資 格
一般事務職	9人	昭和58年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校以上の学校を卒業した方、もしくは平成26年3月末までに卒業見込みの方、または高等学校卒業程度認定試験に合格した方
一般事務職 (文化財専門員)	1人	昭和48年4月2日以降に生まれ、学芸員の資格を取得し、学校教育法に基づく大学以上の学校において、史学または考古学に関する専門課程を修めて卒業した方で、発掘調査の経験と、遺構・遺物に関する発掘調査報告書などの作成実績を有する方
土木技術職	2人	昭和58年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校以上の学校において、この職に必要な専門課程を修めて卒業した方、または平成26年3月末までに卒業見込みの方
看護師	2人	昭和43年4月2日以降に生まれ、看護師免許を有する方(正看護師に限る)
保育士・ 幼稚園教諭	2人	昭和53年4月2日以降に生まれ、保育士資格および幼稚園教諭免許(1種または2種)を併せて有する方、または平成26年3月末までに同資格および同免許を取得見込みの方
消防職	4人	昭和63年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校以上の学校を卒業した方、もしくは平成26年3月末までに卒業見込みの方、または高等学校卒業程度認定試験に合格した方で、次の要件を全て満たす方 ①視力が両眼とも1.0以上(矯正視力を含む)であること ②色覚、聴力、言語、運動機能その他身体の機能に消防職としての職務遂行上支障がないこと

◇受付期間 8月5日(月)～16日(金)必着
午前8時30分～午後5時15分(土・日
曜日および8月12日(月)を除く)

◇第1次試験

- ・日程 9月22日(日)
- ・場所 じばさん但馬(大磯町)
〔消防職の体力検査は市民体育館(立野町)〕
- ・内容 教養試験(文化財専門員、看護師は基礎試験)、作文試験、適性検査、専門試験(土木技術職、看護師、保育士・幼稚園教諭のみ)、実技試験(文化財専門員のみ)、体力検査(消防職のみ)

◇第2次試験

- ・日程 11月上旬～中旬
- ・場所 第1次試験合格者に直接通知
- ・内容 面接試験、身体検査(指定の検査書提出による)、実技試験(保育士・幼稚園教諭のみ)

◇申込方法 募集案内・申込書を職員課または各支所総務係で受け取り、受験職種に必要な書類を添えて提出してください(受付は職員課のみ)。

※募集案内の郵送を希望の方は、宛先を記入し、140円切手を貼った返信用封筒(角形2号、A4サイズの資料が入るもの)を同封の上、希望職種を明記して職員課へ請求してください。

◇採用予定日 平成26年4月1日