

ウエルストーク豊岡

「体力測定・運動相談」
現在の「体力」と「からだ」を
チェックしてみませんか

多くの体力構成要素や筋力などは、一般的に20歳代をピークに低下していきます。
現在の「体力」と「体組成」を知り、運動のきつかけづくりしてみませんか。



▽日時 12月13日(月)午前10時～午後8時

▽場所 ウエルストーク豊岡健康チェックルーム(立野町)

▽対象 20歳以上の市民

▽内容 体力測定：握力、長座位体前屈、片足立ち、全身反応時間の4種類

○ボディスキヤン(体組成測定)：体重、基礎代謝量、体脂肪率、内臓脂肪指数、筋肉量、水分量、骨量など14種類

○運動アロバイス：体力測定と体組成測定



の結果をもとに、専門インストラクターが「個別の運動プログラム」を提案

▽定員 50人(先着順)

▽申込方法 事前に電話で申し込みください(ボディスキヤンのみの体験は、予約不要)。

▽申込み・問合せ ウエルストーク豊岡総合受付窓口
☎24-10582

募集



「みんながハッピー!」
クリスマス会」参加者募集

▽日時 12月23日(木・祝)午前10時～

▽場所 日高文化体育館(日高町祢布)

▽対象 市内在住の心身障害者(児)と保護者

▽内容 レクリエーション、昼食会、みんなでクリスマスソングなど



▽申込期限 12月6日(月)

▽申込み・問合せ 豊岡市社会福祉協議会中央センター
☎43-11333
<http://www.ouj.ac.jp>

陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集

▽募集種目

- ① 高等工科学校生徒(推薦)
- ② 高等工科学校生徒(一般)

「放送大学」
平成23年4月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送で授業を行う通信制の大学です。

働きながら学び、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

ただ今、平成23年4月入学生を募集しています。

詳しい資料を送付しますので、問い合わせください。



▽申込期限 平成23年2月28日(月)

▽申込み・問合せ 放送大学姫路サテライトスペース
☎079-284-5788
ホームページアドレス
<http://www.ouj.ac.jp>

▽応募資格 15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業(卒業見込者含む)

▽試験日 平成23年1月15日(土)～17日(月)の間の指定する1日



② 平成23年1月22日(土)

▽試験場所 ① 横須賀市

② 市民会館(立野町)

▽申込方法 志願票に必要事項を記入の上、申し込みください(詳細は、問い合わせください)。

▽申込期限 ① 平成23年1月6日(木) ② 平成23年1月7日(金)



▽申込み・問合せ 自衛隊兵庫地方協力本部豊岡出張所
☎22-3978

教室・講座・講習

花の講習会「12月講座」

▽日時 12月21日(火)午後2時～4時

▽場所 出石農村環境改善セ

ンター 多目的ホール(出
石町水上)

▽内容 お正月の玄関を飾る
寄せ植え

▽講師 県立フ
ラワーセンター
園芸講座講師
宮垣義巳さん



▽参加費 3,000円(材料
費含む)

▽定員 40人(先着順)

▽申込期限 12月7日(火)

▽申込み・問合せ 生活環境
課環境衛生係

☎ 23-5304

スマートアップ教室

自分の生活を振り返り、手
軽にできる健康づくりの方法
を学びましょう。

う。また、参
加者同士の交
流も深めまし
よう。



▽日時 12月22日(水)、平成
23年1月12日(水)・26日(水)、
2月9日(水)・23日(水)、3
月9日(水)・22日(火)午後1
時30分～3時30分

▽場所 ウェルストーク豊岡
1階 調理実習室(立野町)

花の寄せ植え講習会

▽日時 12月12日(日)午後1
時30分～3時

▽場所 日高花の基地公園
(但馬国府・国分寺館西隣、
日高町祢
布)



▽内容 ク
リスマス
から正月
の和洋花の寄せ植え

▽講師 但馬高原植物園植栽
主任 田丸和美さん

▽参加費 3,000円(材料
費含む)

▽定員 30人(先着順)

▽申込期限 12月8日(水)

▽申込み・問合せ 日高総合
支所市民福祉課

☎ 21-9053

▽対象 市民

▽内容 健康講
話、栄養実習

▽参加費 無料

▽定員 20人(先
着順)

▽申込期間 12月6日(月)～
20日(月)

▽申込み・問合せ 健康増進
課 ☎ 24-11127

相談



多重債務者無料相談会

弁護士、司法書士による無
料相談会を開催します。



借金返済で困
っている方や多重
債務に陥っている
方は、相談ください。

▽日時 12月11日(土)午前9
時～11時

▽場所 但馬生活科学センタ
ー(妙楽寺)

▽申込方法 事前に電話で申
し込みください。

▽申込み・問合せ 但馬生活
科学センター
☎ 23-11490

行政書士による遺言・相続 無料相談会

▽日時 12月18日(土)午後1
時30分～4時30分

▽場所 じばさん但馬(大磯
町)

▽相談内容 遺言、相続

▽問合せ 兵庫県行政書士会
但馬支部
☎ 0796-94-0606

司法書士による

登記・相続・多重債務・
消費者問題・成年後見等
無料法律相談会

▽日時 12月18日(土)午後1
時～4時(予
約制)

▽場所 市民
会館 4階
中会議室(立
野町)



▽予約・問合せ 兵庫県司法
書士会但馬支部
☎ 079-676-3368

その他



12月のまちの子育てひろば

▽日時 12月5日(日)午前10
時～11時

▽場所 県立但馬
文教府(妙楽寺)

▽内容 「こども
の館」による楽
しい活動



▽対象 多胎児(双子など)、
その家族

▽問合せ 但馬県民局豊岡健
康福祉事務所 ☎ 23-11001