

募集

平成19年度ウォーキング教室参加者募集

いつまでも元気に過ごすために、楽しく運動習慣を目的とする「ウォーキング教室」を開催いたします。一緒にウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングの健康効果

- ①老化防止、②肥満防止、③ストレス解消、④生活習慣病予防、⑤骨粗しょう症対策、⑥体力増進

日程 (全て木曜日)

○前期

5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/21、7/5、7/19、8/9、8/23、9/6、9/19

○後期

10/18、10/25、11/1、11/8、11/22、12/6、12/20、1/17、1/31、2/14、2/28、3/13

時間 午前10時～11時30分

場所 行方市北浦保健センター 等

内容 ウォーキングを中心とした運動の講話、ウォーキング実技、筋トレ、アクアウォーキング 等

講師 健康運動指導士 阿部 夕子先生

対象者 原則的に全日程参加でき、行方市内に住所を有する70歳までの方
募集定員 前期・後期ともに各20名(定員になり次第、締め切り)

申込期間 4月2日(月)～4月13日(金)

申込方法 玉造保健センターへ直接申し込みまたは電話にて。なお、前期・後期のどちらか一方を選択。

問 健康増進課(玉造保健センター)

☎ 0299-55-3240

ねんりんピック茨城2007

俳句交流大会作品募集

日程 11月11日(日)

申込方法 専用募集はがきまたは官製はがきに、住所、氏名または俳号(ふりがな)、生年月日、電話番号を明記

部門 高齢者の部(昭和23年4月1日以前生まれの者)

一般の部(上記以外の者)

締切 5月31日(木)

問 ねんりんピック茨城2007北茨城市実行委員会事務局(北茨城市高齢福祉課内)
〒319-1592 北茨城市磯原町磯原1630

☎ 0293-43-1111

FAX 0293-30-1400

スマートダイエット教室第一期参加者募集

「スマート(知的に、美しく)ダイエット」は摂取カロリーを抑え、栄養バランスを保った食生活を身につける教室です。昨年度の教室参加者は、体重4.7kg減、ウエスト6.2cm減を達成しています。

日程 5/16、5/23、5/30、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11、7/25、8/8、8/22、8/29

水曜日(全12回) 午前9時～正午

場所 行方市玉造保健センター

講師 筑波大学教官、健康運動指導士他

参加費 3,000円(テキスト、血液検査代)

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)ただし、毎回参加できる方を優先

対象 BMIが27以上で「本気でやせたい」と思っている方(40歳～64歳まで)

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※治療中の方は主治医の許可が必要です

申込期間 4月16日(月)～4月27日(金)

申込方法 玉造保健センターへ直接申し込みまたは電話にて

問 健康増進課(玉造保健センター)

☎ 0299-55-3240

自衛隊幹部候補生募集

入隊時期 平成20年3月下旬～4月上旬

資格①22歳以上26歳未満で、大学卒業程度の学力を有する者

②20歳以上22歳未満は大卒者(平成20年3月卒業見込みを含む)

③学校教育法による大学院修士課程修了者(見込み)は、28歳未満(海上技術幹部候補生は、理学または工学課程修了者に限る)

試験 1次5月19日(土)、

5月20日(日)(飛行要員のみ)

2次6月19日(火)～6月21日(木)

のうち指定する1日

3次7月18日(水)～8月4日(土)

(飛行要員のみ)

締切 5月11日(金)

問 自衛隊茨城地方協力本部百里募集事務所

☎ 0299-52-1366

船舶免許更新失効講習会

日時 5月12日(土) 午前9時

場所 潮来ホテル

書類 免状コピー(両面)、写真(縦4.5cm×横3.5cm)2枚、住民票(本籍地記載)

料金 更新9,500円、失効14,500円

締切 4月30日(月)

問 水郷ポートサービス(株)

☎ 0299-63-1231

労働基準監督官募集

資格 1. 昭和53年4月2日～昭和61年

4月1日生まれの者

2. 昭和61年4月2日以降生まれて次に掲げる者

①大学を卒業、または平成20年3月までに大学卒業見込みの者

②人事院が①に掲げる者と、同等の資格があると認める者

試験の程度 大学卒業程度

申込締切 4月13日(金)

当日通信日付印有効

試験日 第1次 6月10日(日)

第2次 7月24日(火)、25日(水)

の指定された1日

問 茨城労働局総務課

☎ 029-224-6211

「茨城わくわく学園生きがい創造課程」

受講者募集

対象 県内居住の概ね60歳以上の方

場所 茨城わくわく学園中央校

水戸市千波町1918茨城県総合福祉会館他

内容 共通講座(一般教養)8日間 28時間

選択講座 歴史、絵画、陶芸、園芸から1科目選択 18日間 72時間

締切 4月27日(金) 当日消印有効

申込用紙配置場所 介護福祉課(玉造庁舎)

☎ 0299-55-0111

申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、茨城わくわくセンターまで郵送、またはファックスで申し込み

問 社会福祉法人茨城県社会福祉協議会

茨城わくわくセンター

☎ 029-243-8989

鹿行手話講座

対象者①入門コース 初心者(高校生以上)

②基礎コース 2006年度入門コースを修了、または手話の基礎ができている者(高校生以上)

日程 入門コース、基礎コースとも共通

5月12日～2月中旬 全30回

土曜日3回程度 午後7時～9時

受講料 4,000円 他テキスト代

定員 各コースとも30名

場所 鹿嶋市まちづくり市民センター

申込 受講当日、会場にて申し込み

問 鹿行手話奉仕員養成委員会

鹿嶋市宮中2383-2猿田方

FAX 0299-82-1379

公民館使用料変更のお知らせ

利用区分		9時～12時	12時～17時	17時～22時
麻生公民館	一階 和室	1,000円	1,000円	1,500円
	二階 第一集会所	1,600円	1,600円	1,900円
		第二集会所	600円	600円
	三階	研修室	1,600円	1,600円
大ホール		4,800円	4,800円	6,300円
調理室		2,500円	2,500円	3,500円
体育室	視聴覚室	1,600円	1,600円	1,900円
	美術室	1,500円	1,500円	2,000円
			4,800円	4,800円

北浦公民館	一階	創作室	1,500円	1,500円	2,000円
		講義室(1室)	1,500円	1,500円	2,000円
		講義室(2室)	1,500円	1,500円	2,000円
	二階	講義室(3室)	1,500円	1,500円	2,000円
		和室(1室)	1,000円	1,000円	1,500円
		和室(2室)	1,000円	1,000円	1,500円
		和室(3室)	1,000円	1,000円	1,500円
	三階	談話室	2,000円	2,000円	3,000円
		調理実習室	2,500円	2,500円	3,500円
		会議室(1室)	2,200円	2,200円	3,200円
会議室(2室)		2,200円	2,200円	3,200円	
ただし、会議室(1室・2室)を視聴覚室として利用の場合は、次のとおりとする。					
二階	会議室(1室)	3,200円	3,200円	3,800円	
	会議室(2室)	3,200円	3,200円	3,800円	

玉造公民館	一階	和室一	1,000円	1,000円	1,500円
		和室二	1,000円	1,000円	1,500円
		視聴覚室	1,600円	1,600円	1,900円
		談話室	2,000円	2,000円	3,000円
	二階	調理実習室	2,500円	2,500円	3,500円
		大ホール	4,800円	4,800円	6,300円
三階	作法室	1,000円	1,000円	1,500円	
	第一集会所	1,600円	1,600円	1,900円	
	第二集会所	600円	600円	900円	

2 地区館及び学習センター使用料

利用区分	9時～12時	12時～17時	17時～22時
各地区館	530円	530円	530円
各地区学習センター	530円	530円	530円