

ヘルスアップ教室（7 月開始）健康生活コーディネート事業

市では一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて健康づくりプランを提供する「ヘルスアップ教室」を実施しています。

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫です。個々の体力に合った運動プランや食生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましょう。

説明会・メディカルチェック

時 6 月 10 日(水)・12 日(金)・午後 1 時 15 分～4 時。

初回体力テスト

時 6 月 23 日(火)・24 日(水)・【午前】午前 9 時～、【午後】午後 1 時 30 分から、いずれも 3 時間程度。

施設トレーニング（7 月開始）

時 火曜～土曜日・午前 9 時～午後 4 時 25 分（1 人当たり 1 時間 30 分程度）。

【共通】

場 そうふけふれあいの里。

市内在住で、35 歳以上の人。
※介護保険受給者は参加不可。

定 30 人。

内 体力テスト、筋力トレーニング（自体重やダン

ベルを使用したもの）、有酸素運動（ウォーキング、エアロバイク）など。

費 月額…週 2 回コース 2,570 円、週 1 回コース 2,050 円。

※保険と歩数計代（5,140 円）は別途負担。

申 5 月 1 日(金)より、電話で下記まで（先着順）。

※市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みできます。

問 印西市健康づくりセンター（☎⑧ 3900）。



実施記録を歩数計で管理します

スポーツ

クライミングにチャレンジ

①クライミング教室（体験・スキルアップ）

クライミング体験と技術の習得を図るため、クライミング教室を開催します。

問 5 月 24 日(水)、31 日(水)・①体験教室・午後 5 時～6 時 50 分②スキルアップ教室・午後 7 時～8 時 50 分。

場 松山下公園総合体育館メインアリーナ（浦部）。

対 ①小学 4 年生以上②中学 3 年生以上。

定 ① 20 人② 10 人。

【①②共通】

費 一教室一回 300 円（保険代）。

申 5 月 22 日(金)までに印鑑を持参し、左記窓口まで申込書を提出（先着順）。

②クライミング施設利用認定会

松山下公園総合体育館のクライミング施設で、利用認定会を開催します。

クライミング施設を利用する

には、認定会で合格することが必要です。

問 5 月 31 日(水)・午後 7 時～8 時 50 分。

場 松山下公園総合体育館メインアリーナ（浦部）。

対 高校生以上。

定 10 人。

費 1,000 円（資料、保険代）。

※同日に開催している「①クライミング教室」の受講者は 700 円。

問 5 月 29 日(金)までに印鑑を持参し、左記窓口まで申込書を提出（先着順）。

※①②とも、詳しくは市ホームページを参照。

問 スポーツ振興課振興班（☎④ 8417）。

硬式テニス教室

問 5 月 10 日～6 月 28 日の日曜日・いずれも午前 9 時。（受け付け 8 時 30 分）。

※予備日は 7 月 5 日(水)。

場 松山下公園 5 番～8 番テニスコート（オムニコート）。

対 市内在住または市テニス連盟加盟者で原則 8 日間受講可能な人（一般、シニア、ジュニアで区分けあり）。

定 60 人。

費 中学生以下 500 円、高校生以上 4,000 円（初回に徴収）。

他 テニスラケット・シューズを持参。

問 4 月 18 日(土)～30 日(木)までに松山下公園総合体育館内にある申込用紙に必要事項を記入し、左記窓口まで提出（先着順）。

※天候により中止する場合があります。

※詳しくは左記まで。

問 スポーツ振興課振興班（☎④ 8417）。

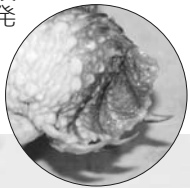
カミツキガメに注意してください

例年、4 月～5 月の

田んぼに水が入るころから、活動が活発になるカミツキガメ。印旛沼周辺の市町で多数発見され、市内の印旛沼周辺の地域で捕獲されています。

カミツキガメはあごが強く、外敵を察すると噛みつく習性があります。

もし、カミツキガメを見つけた場合は、絶対に手を出したり捕まえようとせず、速やかに最寄りの警察署、市環境保全課、印旛支所・本埜支所のいずれかにご連絡ください。



鋭い爪が特徴です

市民グラウンドゴルフ大会

問 5 月 1 日(金)・午前 9 時～（受け付け 8 時）。

※雨天延期。

場 松山下公園陸上競技場（浦部）。

対 市内在住者。

定 250 人。

費 一般参加者は一人 300 円。

※市パークゴルフ協会会員は無料。

問 4 月 25 日(土)までに電話で左記へ。

問 海老原（☎④ 2163）、金子（☎④ 7088）。

そのほか

平成 27 年度千葉県調理師試験

問 7 月 23 日(木)。

場 幕張メッセ国際展示場展示ホール 8（千葉市）。

問 5 月 19 日(火)～21 日(木)までに申込用紙を千葉県印旛健康福祉センター 2 階多目的室（佐倉市）

ミニ・ガイドパート II

◆ブルでリハビリ体験

時 4 月 17 日(金)、24 日(金)、5 月 8 日(金)、15 日(金)・午後 3 時～4 時。 ※何回でも参加可。

場 ジョイフルアスレティッククラブ（原）。

対 人工関節や交通事故などの後遺症、腰痛、膝痛などのある人。 ※自立歩行のできる人に限ります。 定 5 人。

費 講習料：一回につき 1,000 円（別途入館料 430 円）。

申 事前に左記まで。

問 田井村（☎ 090-3689-0418）。

◆花も嵐も踏み越えて東日本大震災復興支援田植え祭り

いんば学舎オロソク倶楽部と共催で行います。みなさんどうぞご参加ください。

時 5 月 9 日(土)・午前 10 時。 場 アカガエルの里（松山西台）。 ※北総線印旛日本医大駅前集合。

費 500 円。 定 20 人。

他 飲み物、帽子、手ぬぐい、田んぼ用長靴を持参。

申 事前に左記へ（先着順）。

問 いには野アカガエルの里を守る会・植村（☎ 090-2233-15104）。

◆第 20 回ホワイトヴィラ印西チャリティコンサート

時 4 月 18 日(土)・午後 1 時（開場 0 時 30 分）。

場 文化ホール（大森）。

内 二胡、若城ひかり（元宝塚）、ダンス・ナカオカ、井後優弥（ピアニスト）、印旛龍鳳太鼓。

対 一般。 定 522 人。

費 無料。

申 不要。 問 ホワイトヴィラ印西・加藤（☎④ 7300）。

◆春のうららの亀成川を歩く

北総の春の里山の魅力がぎゅっとつまった亀成川流域をケビン・ショートの案内で歩きます（約 9 km）。

問 5 月 9 日(土)・午前 9 時 30 分～午後 2 時（雨天の場合は翌日に順延）。

場 牧の原公園多目的広場駐車場集合。

対 小学生から大人。

定 50 人。

費 大人 1,200 円、小学生以下 600 円（地元食材の昼食付）。

他 帽子、動きやすい服装と靴で、飲み物持参。

申 4 月 30 日(木)までに FAX、メールに住所、氏名（子どもは学年）、電話番号を記入し左記へ（先着順）。

問 丹澤（☎/FAX④ 4143、info@ren-forum.org）。

※午前 10 時～午後 6 時まで。 ◆里山の会 ECOMO 主催「春の里山観察会」

時 4 月 25 日(土)・午前 9 時～11 時 30 分。

場 牧の原公園駐車場集合。

費 100 円（保険代）。

申 事前にメールで左記へ。

問 青山（☎ aaoiyama.2002@docomo.ne.jp）。

◆ブルミエール・バレエ・ステューディオスプリングコンサート 2015

時 4 月 26 日(日)・午後 4 時（開場 3 時 30 分）。

場 白井市文化会館大ホール。

内 バリエーション集、小品集ほか。 費 無料。

問 小銭（☎ 090-2553-3841）、ステューディオ（☎ 080-9152-5717）。

凡例

時 日時

場 会場

内 内容

対 対象

定 定員

費 参加費

申 申し込み

問 問い合わせ

HP ホームページ

E メールアドレス

他 そのほか

携 携帯電話