

募集

ガールスカウト兵庫県第26団
ガールスカウト団員募集

平成19年度入団説明会と体験入団(無料)を行います。ガールスカウト活動に興味をお持ちの方はぜひ、ご参加ください。

- ▼日時 1月28日(日) 午前10時〜正午
- ▼場所 中央公民館
- ▼対象 新年長児〜高校生の女子
- ▼問い合わせ 大橋 恵美宅 ☎079(435)6209

「放送大学」学生募集

放送大学では、テレビやラジオで授業を行う通信制大学です。様々な年代や職業の人たちへのニーズに応える科目を360以上御用意しています。ただいま、平成19年度第一期学生を募集しています。

- ▼資料請求・問い合わせ 放送大学兵庫学習センター ☎079(805)0052

平成19年度ことぶき大学生募集

であい・ふれあい・まなびあい仲間と共に生涯青春！
平成19年度より2年制になります。1年生を募集します。日々の生活に生きがいや、目標を持ち、シルバークライフを仲間とともに楽しく学びませんか。
社会参加や人との関わり、共に汗をかくことで、生きている喜びを感じます。さあ、皆さんの才能や経験を発揮し、ことぶき大学をパワーアップしてください。

- ▼目的 高齢者に学習の機会を提供し、教養の向上および生きがいの創造を図ると共に、地域社会活動のリーダーを養成することを目的として開催します。
- ▼開校日 4月11日(水)(予定) 詳細については、はがきにてお知らせします。
- ▼開講日時 ○教養講座 第2・4水曜日 午前10時〜11時30分 ○専門講座 第2・4水曜日 午後1時30分〜3時
- ▼場所 中央公民館
- ▼学習内容 ふるさと学科 主に歴史などの学習
- ▼健康学科 健康に関する学習
- ▼自然学科 園芸・生活に関する学習

- ▼講師 庄中 文子先生
- ▼定員 先着24人
- ▼申し込み 参加費3千円を添えて、中央公民館窓口までお申し込みください。土・日曜日も開館しています。
- ▼講師 山口 祐美恵先生
- ▼定員 各先着8組
- ▼申し込み 1月5日(金)
- ▼持ち物 エプロン、ふきん2枚
- ▼講師 山口 祐美恵先生
- ▼定員 各先着8組
- ▼申し込み 1月5日(金)
- ▼持ち物 エプロン、ふきん2枚
- ▼授業料など 授業料 5千円 自治会費 5千円
- ▼入学資格 播磨町在住の60歳以上の方(平成19年4月1日現在)
- ▼定員 160人(ふるさと学科60人、健康学科60人、自然学科40人)
- ▼授業料など 自治会費 5千円
- ▼申し込み 1月31日(水)〜2月10日(土) 午前9時〜午後5時15分 先着順で、定員になり次第締め切ります。本人または、家族が中央公民館に来て申し込みをしてください。
- ▼問い合わせ 中央公民館 ☎079(437)6980



▲学ぶことのおもしろさ



▲ボランティアの清掃活動



▲練習を重ねて発表する楽しさ

ことぶき大学が
2年制になります



▲旅も学びの一つです

中央公民館

☎079(437)6980
☎079(435)5735

1月の休館日
21日(日)
年末年始12月29日(金)〜1月3日(水)

中央公民館 4月〜6月の
利用調整について

4月〜6月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。
▼申し込み 第3日曜日以外の午前8時30分〜午後7時
【調整会議】
▼日時 1月25日(木) 午後2時
▼場所 中央公民館
庄中先生の土曜いきいき
クッキング教室生募集

3回で1区切りとしていきます。第3回目、1月〜3月の参加者を募集します。男女混合のとても楽しい料理教室です。多数のご参加をお待ちしています。
▼日時 1月20日(土)、2月3日(土)、3月17日(土)
それぞれ午前10時〜12時30分
▼参加費 1回千円
※申込時に3回分3千円を納めていただきます。

第9回親子和菓子体験会

簡単な和菓子を作ってみましょう。出来たての和菓子の試食もありますよ。自分が作ったものはお土産として持って帰ります。1人での参加もお気軽にごとぞ。
▼日時 1月6日(土) 午前10時30分〜12時30分、午後1時30分〜3時30分
▼参加費 1組2千円(材料費含む)

郷資料館

☎079(435)5000
☎079(436)0135
1月の休館日
9・15・22・29日
年末年始12月29日(金)〜1月3日(水)

プチ古代体験

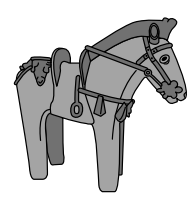
行事のない土・日曜日、祝日のお昼から、予約なしで誰でもすくんに、古代体験ができます。
▼日時 1月7日(日)、8日(祝)、13日(土)、20日(土)、21日(日)、28日(日)
▼受付時間 当日午後1時〜

和風作り・風揚げ

粘土1キで土器を作ります。作った土器は約1〜2カ月後にお渡しします。
▼費用 300円
▼日時 1月14日(日) 午前10時〜午後3時
▼場所 郷土資料館、播磨大 中古代の村(大中遺跡)
▼対象 小学生以上
▼定員 先着10人
▼費用 500円

埴輪作り

人形の埴輪や動物の埴輪、家形の埴輪などを作ります。
▼日時 2月10日(土) 午前の部 9時30分〜正午 午後の部 1時30分〜4時
▼場所 郷土資料館
▼対象 小学生以上
▼定員 各先着20人
▼費用 500円
▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください



健康いきいきセンター

☎079(435)5578

休館日 毎週月曜日、年末年始12月28日(木)〜1月4日(木)

お正月で増えた体重を減らしましょう

お正月を過ぎると大半の人の体重が増加しています。数日の出来事なのですが、この増加分がなかなか元に戻らないのです。

減量のための運動は、運動だけで1日300kcal消費することが望ましいと言われています。その300kcalの運動とはウォーキングだけで約60分、水泳では約30分など単独種目では長く感じますが、ウォーキング30分と水泳15分あるいはウォーキング30分、自転車20分とウェイトトレーニング4種目2セットなどと、組み合わせれば気分転換が図れて効果的に運動ができます。ウェイトトレーニングは太ももや背中、腹、胸などの大きな筋肉を鍛えるのがポイントです。さらにエアロビクスやアクアビクスなど有酸素運動系レッスンも消費エネルギー量が多いのでぜひお試しください。

トレーニングジム



プール



※初めてご利用される方はまず、初回講習会をご予約ください。(プールは除く)

住民総参加型NPO法人 スポーツクラブ21はりま

〈休館日〉毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く) 12月29日(金)~1月3日(水)

住所 播磨町本荘70番地1
播磨町総合体育館内
☎079(437)2201
FAX079(437)3382
e-mail harima21@arion.ocn.ne.jp
ホームページ
http://www8.ocn.ne.jp/~sports21/

施設使用休止のお知らせ

- ※年末年始 12月29日(金)~1月3日(水)
総合体育館・浜田テニスコート・秋ヶ池運動場・はりまシーサイドドーム・各球場小・中学校体育施設
- ※ロードレース大会のため体育関連施設の使用を休止します。
1月27日(土)終日 総合体育館全館・浜田球場・浜田テニスコート・壁打ち・自由広場
1月28日(日)終日 浜田球場
午前8時~午後3時 総合体育館全館・浜田テニスコート・壁打ち・自由広場

県内827の総合型地域スポーツクラブが集まる交流イベント「スポーツクラブ21ひょうご」全県交流フェスティバルが開催されました。



トップアスリートが指導する小学生スポーツ教室 11月26日(日) 県立三木総合防災公園球技場ほかにて



トレーニング教室受講について
教室を3日間すべて受講された方に最終日、修了証を発行します。
教室を終了するとトレーニング室を1回100円で利用することができます。
▼日時 ①2月6日(火)、8日(木)、10日(土)
午後7時~8時50分
②3月5日(月)、7日(水)、9日(金)
午前9時30分~11時20分
▼対象 16歳以上
▼定員 先着10人
▼費用 500円(別に任意でスポーツ傷害保険があります)
▼用意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦40mm×横30mm)を2枚
▼申込期間 ①1月4日(木)~2月1日(木) ②2月1日(木)~3月1日(木)
▼申し込み方法 申込期間中、午前9時~午後7時までにNPO法人スポーツクラブ21はりま窓口まで



2007年度のチャレンジャーは実施しません
過去4回の協賛・ご協力に感謝申し上げます。これまでの組織体制作りや実績評価は貴重な財産となりました。2007年度は諸般の事情により実施しないことに決定しました。
登録団体の各施設予約
スポーツクラブ21はりま登録団体の各施設予約は毎月8日~15日(午前9時~午後7時)の間です。(休館日は除く)期間厳守をお願いします。
イベントボランティアの募集
市民のスポーツ振興、健康作りに参加しませんか。
▼内容 町またはNPO法人スポーツクラブ21はりまが主催する年間イベントへの運営スタッフとして参加
▼参加方法 ボランティアとして登録してください。(用紙はスポーツクラブ21はりまにあります)あなたの都合に合わせて参加していただきます。
▼問い合わせ NPO法人スポーツクラブ21はりま事務局

図書館

☎079(437)4500
FAX079(437)5362

1月の休館日
10日(水)・24日(水)
年末年始(12月29日(金)~1月3日(水))

学習室の利用について

1月25日(木)から28日(日)まで学習室は利用できません。

リサイクルブックフェア開催

図書館の廃棄処分資料や、寄贈していただきましたが既に所蔵していた資料をお譲りします。皆さまでご活用ください。

▼日時 1月27日(土)、28日(日)
午前10時~午後5時(日曜日
は午後3時まで)
▼場所 2階学習室

てづくり会「世界に1つ!ぼくだけ・わたしだけのカレンダーを作ろう」

モコモコ? でこぼこ? 自分だけの飛び出すカレンダーを作ります。

▼日時 1月13日(土)午後1時30分~3時
▼場所 2階学習室
▼対象 小学生以下
▼定員 先着40人
▼費用 無料
▼申し込み 1月4日(木)から図書館で受け付けます

アニメ映画会「バットマン・マスクの怪人」

謎の殺し屋・マスクの怪人の出現にゴッサム・シティの市民たちは恐怖に震えていた。その姿はマスクにマント。人々の疑いはバットマンへ。バットマンは、マスクの怪人を捕まえ、自分の無実を証明することができるのか。

おはなし会

▼日時 毎週土曜日
午後3時~3時30分
▼場所 2階視聴覚室
※ビデオ放映は従来通り行っ

加古郡リサイクルプラザ

休館日 毎週月・火曜日
年末年始 12月29日(金)~1月3日(水)
☎079(437)7671

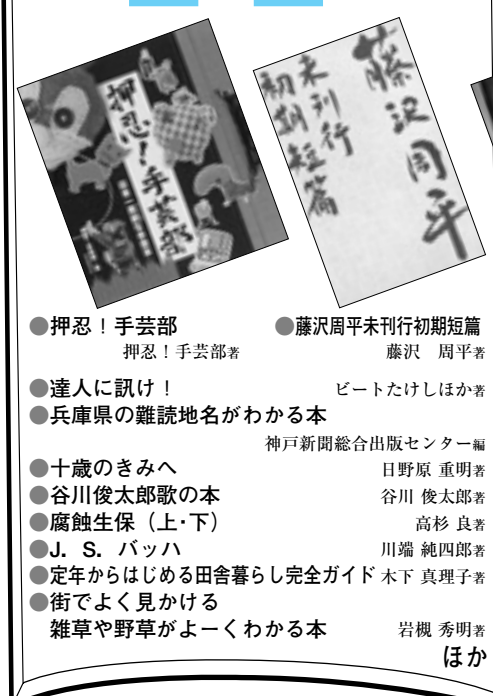
ペアで吹きガラス体験

溶かしたガラスがオリジナルグラスに生まれ変わります。友達同士やご家族で、吹きガラス体験はいかがですか。
▼日時 1月27日(土)、28日(日)
午前9時30分~、午前10時50分~
午後1時30分~、午後2時50分~(各70分)
▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの方(小学4年生以上)
▼定員 各回2組
▼参加費 1組1,000円
▼申し込み 電話で直接加古郡リサイクルプラザまで
※人気の体験コースですので、お早めに予約してください。

ふゆのおはなし会

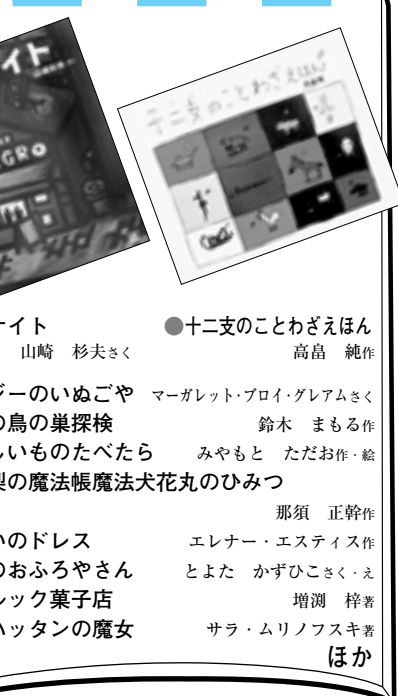
図書館ボランティア「ゆめのポケット・野の花」によるおはなし会です。
▼日時 1月27日(土)
午前10時30分~11時(5歳ぐらゐまで)
午前11時~11時40分(5歳ぐらゐ以上)
▼場所 2階視聴覚室
▼内容 おはなし、絵本、詩、手遊びなど
▼費用 無料

おとなの本



- 押忍!手芸部 押忍!手芸部著
- 達人に訊け! ビートたけしほか著
- 兵庫県の難読地名がわかる本 神戸新聞総合出版センター編
- 十歳のきみへ 日野原重明著
- 谷川俊太郎歌の本 谷川俊太郎著
- 腐蝕生保(上・下) 高杉良著
- J. S. パッサ 川端純四郎著
- 定年からはじめる田舎暮らし完全ガイド 木下真理子著
- 街でよく見かける 雑草や野草がよくわかる本 岩槻秀明著
- 藤沢周平未刊初期短篇 藤沢周平著
- 黒猫ナイト 山崎 杉夫著
- ベンジーのいぬごや マーガレット・プロイ・グラム著
- ぼくの鳥の巣探検 鈴木 まもる著
- おいしいものたべたら みやもと ただお著
- 衣世梨の魔法帳魔法犬花丸のみみつ 那須 正幹著
- 百まいのドレス エレナー・エステイス著
- やまのおふるやさん とよた かずひこ著
- カムルック菓子店 増淵 梓著
- マンハッタンの魔女 サラ・ムリノフスキ著

こどもの本



- 十二支のことわざえほん 高島 純作
- ベンジーのいぬごや マーガレット・プロイ・グラム著
- ぼくの鳥の巣探検 鈴木 まもる著
- おいしいものたべたら みやもと ただお著
- 衣世梨の魔法帳魔法犬花丸のみみつ 那須 正幹著
- 百まいのドレス エレナー・エステイス著
- やまのおふるやさん とよた かずひこ著
- カムルック菓子店 増淵 梓著
- マンハッタンの魔女 サラ・ムリノフスキ著

図書館の本棚

絵本を楽しむ会
親子で一緒に絵本を楽しみましょう。
▼日時 1月16日(火)、23日(火)、30日(火) 午前11時~11時30分
▼場所 1階児童図書コーナー