

## 燕市スポーツ教室【燕地区後期日程】

教室	とき	対象	定員
はじめてヨガ教室	8月18日(休)～毎週木曜日 午後6時50分～7時50分	18歳以上	5人
健やかヨガ教室	8月22日(月)～毎週月曜日 午前10時～11時30分	18歳以上	5人
コンディショニング教室	8月24日(水)～毎週水曜日 午前10時～11時30分	主に50歳以上	10人
骨ナビチュアリズム体操	8月24日(水)～毎週水曜日 午後3時30分～4時30分	主に50歳以上	10人
美呼吸姿勢教室(ブリービクス)	8月26日(金)～毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	18歳以上	10人
バランスストレッチ教室	8月26日(金)～毎週金曜日 午後2時30分～3時30分	18歳以上	10人
バウンドテニス教室	8月26日(金)～毎週金曜日 午後8時～9時30分	18歳以上	10人
燕放課後すば一つたいむ	8月24日(水)～毎週水曜日 午後5時～5時45分	小学1～3年生	各10人
わんぱくスポーツ教室	8月26日(金)～毎週金曜日 午後7時～8時		

所 燕市体育センター

■回数・参加費 5回コース・2,000円(保険料・税込み)

申 参加費を添えて、開始日の一週間前までに燕市体育センター窓口まで(電話での仮申込も可)。

問 スポラ〜れ燕事務局(燕市体育センター内) ☎ 0256・64・3091

## 燕市スポーツ教室【吉田地区後期日程】

教室	とき	対象	定員
ヨガレッチ	8月23日(火)～毎週火曜日 午前10時～11時	18歳以上	20人
らくちんエアロ	8月23日(火)～毎週火曜日 午前11時15分～正午	18歳以上	20人
スポレック教室	8月23日(火)～毎週火曜日 午後1時30分～3時	18歳以上	30人
大人のわくわく運動教室	8月24日(水)～毎週水曜日 午前10時30分～11時45分	18歳以上	20人
レインボー健康体操教室	8月24日(水)～毎週水曜日 午前10時30分～11時45分	主に50歳以上	25人
	8月26日(金)～毎週金曜日 午前10時30分～11時45分	主に50歳以上	25人
にこにこエアロピクス	8月25日(木)～毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	18歳以上	30人
体育館でウォーキング	8月26日(金)～毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	18歳以上	20人
ジュニアHIPHOP【初心者クラス】	8月19日(金)～毎週金曜日 午後5時30分～6時15分	小学生	20人
元気ツズスポーツ教室	8月22日(月)～毎週月曜日 午後7時～8時	年中～小学校低学年	20人
ジュニア運動塾	8月22日(月)～毎週月曜日 午後7時～8時	小学2年生以上	20人
英語ではなそう!	9月2日(金)～毎週金曜日 午後6時～7時	小学1年生以上	10人

所 吉田総合体育館 ※レインボー健康体操教室(水曜日開催)は吉田ふれあいセンター、ジュニアHIPHOPは分水地域交流センター

■回数・参加費 5回コース・2,000円(スポレック教室のみ1,500円/保険料・税込み)

申 参加費を添えて、開始日の一週間前までに吉田総合体育館窓口まで(電話での仮申込も可)。

問 スポーピアよしだ事務局(吉田総合体育館内) ☎ 0256・92・5100

## 燕市スポーツ教室【分水地区後期日程】

教室	とき	対象	定員
かがやきアップ教室	8月18日(休)～毎週木曜日 午前10時～11時15分	おおむね50歳以上	30人
スマイルエアロ	8月19日(金)～毎週金曜日 午前9時30分～10時30分	18歳以上	20人
ZUMBA GOLD®(昼)	8月22日(月)～毎週月曜日 午後2時～3時	18歳以上	20人
ほっかぽかエアロピクス	8月23日(火)～毎週火曜日 午前9時30分～10時30分	おおむね50歳以上	20人
リフレッシュエアロ	8月24日(水)～毎週水曜日 午後7時30分～8時30分	18歳以上	20人
ZUMBA GOLD®(夜)	8月25日(木)～毎週木曜日 午後7時30分～8時30分	18歳以上	20人
コンディショニング教室	8月30日(火)～毎週火曜日 午後7時45分～8時45分	18歳以上	20人

所 分水地域交流センター(かがやきアップ教室は分水公民館)

■回数・参加費 全5回・2,000円

申 参加費を添えて、開始日の一週間前までに分水総合体育館窓口まで(電話での仮申込も可)。

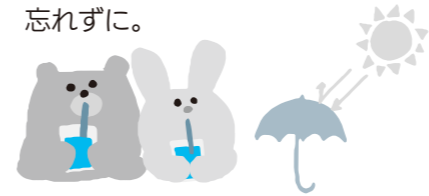
問 クラブスポーツバイキングぶんすい(分水総合体育館内) ☎ 0256・97・3188

## 熱中症を予防しよう

気温・湿度が高いとき、熱中症による救急搬送も多くなります。普段以上の熱中症予防を心がけましょう。

### 《身を守る工夫》

- 必要に応じてマスクを外しましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 暑い日の外出はできるだけ控えましょう。
- 屋外では涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに。



市ホームページ「熱中症」ページ▶

問 保健センター

☎ 0256・93・5461



## 「燕市版エンディングノート」をご活用ください

もしもの時に備えて自分の情報や意思などをまとめておくための「大切な方への絆ノート(エンディングノート)」を作成しました。ノートを書くことは、大切な人へ想いを伝えるとともに、残されたご家族が行うさまざまな判断や手続きの負担の軽減になります。

ノートは市ホームページからダウンロードできるほか、無料配布も行います。

### ■配布窓口

- ・長寿福祉課 地域支援相談チーム(市役所1階27番窓口)
- ・燕市社会福祉協議会(法人本部と支所)
- ・燕市内の地域包括支援センター

9月20日(火)開催の「つばめ目耕塾」では、ノートの配布と書き方の解説があります。詳しくは14ページ「つばめ目耕塾」の記事をご覧ください。

市ホームページ▶

問 長寿福祉課 地域支援相談チーム

☎ 0256・77・8157



## こころの健康講座 5P

「ストレスとの付き合い方」や「こころの健康を守るために大切なこと」について考えてみませんか?

とき	ところ	内容	講師
9月4日(日) 午後2時～4時	市役所1階 つばめホール	こころの病とは?	山田治さん (大島病院院長)
10月6日(休) 午後2時～4時	燕市民交流センター 多目的ホール	生きづらさを抱える人への支援 ～摂食障害から考える～	川嶋義章さん (南浜病院副院長)
11月24日(休) 午後2時～3時30分	中央公民館 中ホール	こころの健康を保つコツ ※講師はオンラインで参加	石橋幸滋さん (石橋クリニック院長)

■受付時間 各回とも午後1時30分～ 定 各回とも50人(先着順)

申 各開催日の3週間前まで ※手話通訳・要約筆記を希望する人は、申込時にお伝えください。

問 保健センター ☎ 0256・93・5461



## スポーツ

### 燕市体育センター お盆スポーツ祭

時 8月13日(出)・14日(日)・15日(月) 午前9時～4時30分  
 所 燕市体育センター  
 リーナ・柔道場 園内履き  
 ※柔道場のみ利用は内履きがなくても利用可能 問 燕市体育センター ☎ 0256・64・3091

### 分水総合体育館 お盆一般開放

アリーナと分水テニスコートを無料開放します。  
 時 8月13日(出)・14日(日) 分水総合体育館アリーナ:午後0時30分～4時30分/分水テニスコート:午前9時30分～午後4時30分(1団体1面、2時間まで。要予約) 申 事前に申請書を提出 問 分水総合体育館 ☎ 0256・97・1411

