

けん い ば け

春だ！

体を動かそう！！

グリーンビルズ津山

スプリングフェスタ2006

申込・問い合わせ先
グラスハウス 27-7140

新規導入
フィットネス
プログラム
無料体験会

とき 4月30日(日)
ところ リージョンセンター

ジュニアHIP-HOP

時間 午後1時～2時30分

対象 小学3年生

中学生(小学生は保護者同伴)

定員 80人(予約要)



アクティブヨーガ

時間 午後3時～4時

対象 16歳以上

定員 40人(予約要)



ポールエクササイズ

時間 午後4時30分～5時15分

対象 16歳以上

定員 35人(予約要)

※それぞれ、医師による運動制限のない人を対象としています

ウォーキング&太極拳

とき 4月30日(日) 午前10時～午後0時30分

ところ グラスハウス集合

講師 松尾公子さん(太極拳指導)

対象 医師による運動制限のない人

定員 80人(予約要)

内容 グリーン

ヒルズ津山の園内約3・5kmのウォーキングと初級太極拳の講座



マタニティビクス無料体験

とき 4月24日(月)、5月15日(月) 午後0時15分～1時15分

対象 妊娠13週以降で主治医の了解を得た人

用意するもの 所定の参加許可証、動きやすい服装、大きめのタオル、室内シューズ、お茶など

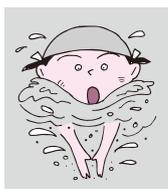
こここそスタンプDAY

とき 4月29日(祝)～5月7日(日)の営業時間

対象 グラスハウスへの小・中学生の入館者

内容 お楽しみスタンプ2倍押し特典 スタンプが5個たまると無料利用券1枚、25個でTシャツを進呈

※入館料は通常どおり必要です



グラスハウス会員大募集

適度な運動で基礎代謝を高め、健康的で若々しい体を維持しましょう。

会費(月額) フィットネス会員(ジム、プール両方の利用可) 5,000円、プール会員(プールのみ利用可) 4,000円

入会金 無料(初回のみ登録料500円別途要)

※グラスハウスはAED(自動体外式除細動器)を設置しました

グラスハウス休館日 火曜日(祝日のときは翌日)

春から始めよう

レインボープール スクール会員募集

成人スクール

会費(月額) 6,000円

内容 エアロビクス、健康体操などすべてのレッスンに参加できて、プール、トレーニングジムが自由に利用可能

子どもスクール

会費(月額) 4,500円

内容 水慣れから4泳法の習得まで子どもの成長に合わせた練習します

レインボープール

利用時間 火～土曜日 午後1時～8時30分、日曜・祝日 午前10時～午後5時

利用料金 中学生以下・高齢者 400円(夏期500円)、高校生・一般 500円(夏期600円) ※夏期 7月10日～8月31日

問い合わせ先 市民プールレインボー(中北下) 57-2311

第31回ガレージセール

とき:5月21日(日)午前11時～午後2時 ところ:中心商店街一帯 内容:家で眠っている不用品を販売 ※出店の応募締め切りは、4月28日(金)必着 問い合わせ先:ガレージセールを楽しむ会 23-9920 (火～金曜日午後1時～5時)

野菜を手作りで

市民農園利用者募集

市では農園の楽しさを味わっていただく市民農園の利用者を募集しています。大自然の中で、おいしい野菜やきれいな花を育ててみませんか。
ところ 上大体験農園（加茂町公郷）
1区画 100㎡（約30坪）
利用料 年間5,000円
※堆肥は無料
期間 決定日～平成19年3月末
問い合わせ先 加茂支所産業経済課 32・7034



運営協議会委員の募集

高齢者保健福祉・介護保険

応募資格 40歳以上の介護保険被保険者（介護サービス事業従事者は除く）
任期 6月1日から2年間
募集人数 3人
開催回数 年5回程度
応募方法 ①住所②名前③年齢④職業⑤電話番号⑥「介護保険制度」についての意見800字程度を提出（様式は任意）
締め切り 5月1日（月）必着
提出・問い合わせ先 介護保険室（市役所1階7番窓口） 32・2070

青年&ボランティア募集

知的障害青年対象「青年学級」講座

知的障害のある青年が行う運動会や調理などの活動に、あなたも参加しませんか。また、ちょっとした援助を行うボランティアも募集しています。あなたの知恵と時間を貸してください。
とき 毎月1回（土曜日または日曜日）
ところ 津山婦人青年の家（大谷ほか）
対象 16歳以上の人
申込・問い合わせ先 社会教育課 32・2118

阿波溪流釣り大会

集まれ！太公望

とき 4月29日（祝）午前7時～正午
ところ 阿波溪流釣り場
内容 大人から子どもまでを対象にした釣り大会。大会ならではの大物も放流し、大物賞も各種準備しています
参加費 男性（中学生以上）3,500円、女性・小学生以下1,600円
問い合わせ先 阿波溪流釣り場内「溪流茶屋」 46・2077（火曜日定休）



募集します

花いっぱい運動推進地区

花いっぱい運動推進地区の指定を希望する町内会は、連合町内会支部長へ申し込んでください。指定を受けた町内会には、プランター、ブロック、花の苗などを支給します。
締め切り 5月12日（金）
問い合わせ先 津山市環境衛生推進委員会事務局（環境生活課内） 32・2055

春の山野草展・押し花絵展

「ご覧ください」



勝北文化協会「山野草愛好会」会員が丹精込めて育てた山野草と「たんぼぼの会」会員が工夫を凝らして制作した押し花絵の展示会です。
とき 5月13日（土）・14日（日）
午前9時～午後5時
ところ 勝北文化センター
入場料 無料
申込・問い合わせ先 教育委員会 勝北分室 36・7036

津山洋学資料館

第54回文化講演会

とき 4月23日（日）午後1時30分～3時
ところ 津山国際ホテル
演題 薩摩藩と日本の近代化―洋学と海の視点から―
講師 田村省三さん（尚古集成館館長）
参加費 無料（事前予約も不要）
問い合わせ先 津山洋学資料館 23・3324

第20回津山ふれあいウォークラリー大会

春を楽しみながら歩こう！

とき 5月21日（日）午前9時～9時30分受付（小雨決行）
ところ グリーンヒルズ津山リリジョンセンター前集合
参加資格 3～6人のグループ（年少者には保護者が付き添うこと）
参加費 1人300円
持ってくるもの 弁当、水筒、雨具、時計、筆記用具
申込方法 電話、ファクスまたは直接申し込む
締め切り 5月16日（火）※当日参加もできます
申込・問い合わせ先 スポーツ課 24・0202、24・7235



高野ガレージセール

とき: 5月7日(日)午前10時～正午 ところ: 高野公民館（雨天決行） 販売品: 服、おもちゃ、日用品など ※壊れた食器・不用食器の回収、青空市も同時開催 出店応募締め切り: 4月30日(日) 応募・問い合わせ先: 高野リサイクルをすすめる会・清水さん 26・5163