運動教室・イベント情報

◉イオンモールウォーキング・健康相談
日時 2月20日（金）10時～12時
場所 イオンモール加西北条1階樫の木コート
内容 健康相談（血管年齢測定・血圧測定・健康相談）と歩行姿勢測定※屋内・屋外ウォーキングはありません
定員 先着25名
※予約者優先
申込開始 2月5日（木）～

◉大人のよか余暇くら部
日時 2月27日（金）19時～20時30分
場所 勤労者体育センター
内容 バレーボール
持ち物 上履き、飲み物、タオル
対象 20歳～59歳の方
定員 10名

◉運動体験会
日時 2月25日（水）10時45分～12時（集合10時40分）
場所 健康福祉会館
内容 ニュースポーツ・レクリエーション
定員 先着10名
持ち物 上履き、飲み物、タオル

◉「健幸づくり教室」体験会
ストレッチなどの体験会を開催。
日時 3月2日（月）、3日（火）10時～11時30分
場所 健康福祉会館大ホール
対象 健康福祉会館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方
定員 各日先着5名
持ち物 飲み物、タオル

◉測って知ろう！健やか血圧ライフ～塩分測定とらくらく体操で、未来の健康づくり～
ご家庭の味噌汁の塩分を測定しましょう。適正な塩分量で健康な食生活を送りましょう。
日時 2月16日（月）10時～11時30分
場所 アスティアかさい1階センタープラザ
内容 ①塩分測定②血圧測定③イス体操（10時30分～、11時～）
定員 ①②予約不要・定員なし ③事前予約・各回先着25名
③の申込方法 QRコードまたは電話・窓口
※①塩分測定をご希望の方は、味噌汁などをお玉1杯分ほど容器に入れてお持ちください。
申込先 各QRコードまたは健康福祉会館☎㊷6700（平日9時～17時）

家族介護者等支援講座

介護に役立つ知識の習得と、介護者の心身の負担軽減を目的とした講座です。

◉第1回『「認知症の人と家族の会」を知っていますか？』
会の代表者から、介護家族の思いや活動についてのお話を伺います。
日時 2月16日（月）11時～12時
場所 健康福祉会館1階ふれあいの間②
対象者 認知症の方を支えるご家族、関心のある方
定員 20名

◉第2回『介護者のためのメンタルケア』
精神科看護のスペシャリスト「精神科認定看護師」を講師に迎え、介護疲れやストレスと上手に付き合う方法を学びます。
日時 2月18日（水）13時30分～14時30分
場所 健康福祉会館2階研修室①
対象者 介護をされている方、関心のある方
定員 40名
※各回のみの参加も可能です。
申込先 長寿介護課☎㊷8728

申込はこちら

健康マージャン初心者教室

日時 3月6日（金）13時～16時（受付12時30分～）
場所 イオンモール加西北条1階樫の木コート
対象者 市内在住の65歳以上の方
定員 先着36名
申込期間 2月2日（月）～16日（月）
協力 明治安田生命保険相互会社
講師 日本健康麻雀協会
申込先 QRコードまたは長寿介護課☎㊷8728

第37回加西市グラウンド・ゴルフ協会長杯

日時 3月15日（日）8時30分受付開始※雨天中止時、3月22日（日）に延期
場所 ぜんぼうグリーンパーク
参加費 500円（当日徴収）
募集期間 2月1日～25日（定員300名になり次第締切）
※申込用紙は、市内各公民館・勤労者体育センター・すぱーく加西に設置。マーカーなどは各自持参。
申込先 加西市グラウンド・ゴルフ協会☎㊸0313（問合：20時以降）、fax⑳7197（大西）／☎fax㊽3514（前田）

広告
広告

グローバルセンターからのお知らせ

◉インド・バングラデシュ展
現地の文化を、見て・感じて・体験しましょう。
日時 2月7日（土）～3月31日（火）
場所 加西市グローバルセンター（アスティアかさい1階）
内容 現地カフェ体験、民族衣装展示・試着、雑貨展示など

◉現地カフェ体験
チャイを提供。
日時 火・木・土曜、10時～15時
参加費 300円（お菓子付き）

◉世界のとびら～インドのお話～
インド出身のゲストによる生活・文化などのお話会。
日時 2月14日（土）10時～11時30分
参加費 300円（チャイ付き）

◉バングラデシュキッチン
バングラデシュの家庭料理を提供（30食限定）。
日時 2月28日（土）、3月21日（土）11時～14時

◉テト&春節お祝い
ベトナム・中国・韓国・台湾のお正月をお祝いします。

申込はこちら

日時 2月15日（日）15時～17時
場所 アスティアかさい3階
内容 世界の言語で乾杯、パフォーマンス、世界のお祝い料理
参加費 500円（中学生以下無料）
出演者募集 歌や踊りなど
問合先 加西市国際交流協会（定休日：月・金・祝）☎㉝9455

申込はこちら

古代ぺったんアートバッグ&キーホルダー作り

手足やスタンプを押して作品を作る「ぺったんアート」。玉丘古墳について学び、古墳や埴輪のスタンプでアートバッグやキーホルダーを作りましょう。
日時 3月8日（日）
第一部11時～11時45分、第二部13時～13時45分※雨天中止
場所 玉丘史跡公園（ガイダンス施設）
対象者 概ね3歳～小学生
講師 アート講師seijyu（セジュ）さん
定員 先着30名（各部15名）
参加費 500円
申込期間 2月1日（日）～3月7日（土）
問合先 玉丘史跡公園（㈱清光社）☎079・431・8182

申込はこちら

加西市歴史文化講演

◉加西市内における古墳の新発見と玉丘古墳群
日時 2月23日（月・祝）14時～16時
場所 アスティアかさい3階
講師 中久保辰夫氏（大阪大学大学院人文学研究科准教授）
申込開始 2月2日（月）8時30分～（定員：90名）
申込先 QRコードまたは生涯学習課☎㊷8775

コベルコ神戸スティーラーズラグビー公式試合を観戦

日時 3月20日（金・祝）vs横浜キヤノンイーグルス14時30分～
場所 神戸総合運動公園ユニバー記念競技場
対象 県内在住の方
料金 150円／枚（手数料別）
席種 クラブが指定する任意の席（車いす指定席の選択可）
募集 6千名（抽選）
申込期限 3月8日（日）まで
※1名最大6枚まで応募可
問合先 県スポーツ振興課☎078・362・9439

申込はこちら

ヴィクトリーナ姫路をコートサイドで応援しよう

日時 3月8日（日）vs岡山シーガルズ14時5分～
※現地受付12時～
場所 ヴィクトリーナ・ウインク体育館（姫路市）※現地集合
対象 市内在住、在勤、在学の方とその家族
※小学生以下は要保護者同伴
定員 先着22名
参加費 中学生以上千円、小学生以下500円、2歳未満の膝上鑑賞は無料※当日現地集金
席種 1階アリーナ席を予定
申込期間 2月8日（日）9時～26日（木）
問合先 文化スポーツ課☎㊷8773

詳細はこちら

男女共同参画映画会「海よりもまだ深く」

日時 2月26日（木）13時30分～15時30分（13時開場）
場所 アスティアかさい3階
定員 先着90名※要予約
受付開始 2月1日（日）～
申込先 QRコードまたは地域交流センター☎㊷0106

広告
広告