



## 簡単ピラティス・ヨガ教室

関B & G海洋センター  
(☎96-1010)

簡単なポーズを中心としたピラティス・ヨガを体験しましょう。

**とき** 9月8日～11月24日の毎週火曜日 午後3時～4時(9月22日、11月3日を除く全10回)

**ところ** 関B & G海洋センター

**講師** 日本コアコンディショニング協会認定インストラクター 古賀仁美さん

**対象者** 18歳以上の人

**定員** 30人(先着順)

**参加費** 3,900円(スポーツ保険料含む)

**持ち物など** 室内シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの人)、動きやすい服装

**申込開始日** 8月16日(日)

**申込方法** 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

## 水中ウォーキングセミナー

関B & G海洋センター  
(☎96-1010)

水の特性を利用し、ダイエットや運動不足に効果的な動きを取り入れた水中ウォーキングを実施します。

**とき** 9月14日～11月23日の毎週月曜日 午前10時～11時(10月12日を除く全10回)

**ところ** 関B & G海洋センター

**対象者** 18歳以上の人

**定員** 35人(先着順)

**参加費** 3,900円(スポーツ保険料含む)

**持ち物** 水着、キャップ、タオル

**申込開始日** 8月16日(日)

**申込方法** 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

## 幼児・キッズ・ジュニア短期水泳教室

関B & G海洋センター  
(☎96-1010)

水が怖い子から、クロールを上達したい子まで!各クラスに分かれてレベルアップを目指します。

**とき**

▷月曜コース…9月14日～11月23日の毎週月曜日(10月12日を除く全10回)

▷金曜コース…9月11日～11月13日の毎週金曜日(全10回)

※いずれも幼児は午後3時～4時、キッズは午後4時～5時、ジュニアは午後5時～6時

**ところ** 関B & G海洋センター

**対象者**

▷幼児…3歳～未就学児

▷キッズ…5歳～小学校低学年

▷ジュニア…小学1～6年生

**定員** 各15人(先着順)

**参加費** 11,600円(スポーツ保険料含む)

**持ち物** 水着、キャップ、タオル

**申込開始日** 8月16日(日)

**申込方法** 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

## 昼生ニコニコ教室 ～棒体操～

きじゅえん  
亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

**とき** 8月27日(木)  
午後1時30分～3時

**ところ** 昼生地区コミュニティセンター

**対象者** おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

**参加費** 無料

**持ち物** 上靴

※5月の教室で作成した体操用の棒があればお持ちください。

※申し込みは不要です。

## 考えてみよう!



人権 男女共同参画 国際化

市民文化部文化振興局  
共生社会推進室 (☎84-5066)

### 三重県は、全国3位!

実は、三重県は、県内人口に占める外国人の割合が全国3位です(平成26年12月末現在・「法務省在留外国人統計」より)。ちなみに1位は東京都、2位は愛知県です。

亀山市では、1,706人(平成27年7月1日現在)の外国人住民が生活しています。数カ月間だけ居住する技能実習生なども多いのですが、定住の外国人は約1,200人います。

### 一緒に生活する外国人と日本語で話す時のポイントは?

「ゆっくり話す」、「簡単な言葉で話す」ことが特に重要です。例えば、可燃ごみの日に不燃ごみが出されていたら、「今日は、可燃ごみの日ではないですから、カレンダーどおりに出してください」は、「今日、このゴミ、ダメ。○曜日に出して」と笑顔で説明してください。外国語でなくても、身振りや手振りを交えたやさしい日本語で話すと、きっと通じるはずですよ。

言葉の不便さがある慣れない国で生活している外国人住民と一緒に、より良い地域づくりをしていきましょう。

