

三重県広報紙 「県政だより みえ」が変わります

三重県戦略企画部広聴広報課
(☎059-224-2788)

4月から「県政だより みえ」は、特集などの政策情報はタブロイド判(新聞の半分の大きさ)で、また、最新の県内イベントやお知らせ、相談窓口などの暮らしに役立つ情報は三重テレビ(7ch)のデータ放送でお届けします。

広報紙は毎月第1日曜日の新聞に折り込んでお届けするほか、公共施設および民間施設への配置は継続します。

4月号は4月3日(日)発行です。データ放送は毎週木曜日に更新します。

各種検診・教室

3月1日～8日は「女性の健康週間」 女性のための健康教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期などのライフステージにおいて、ホルモンバランスの影響が心や体の状態に大きく関係していると言われています。健康で毎日を生き生きと過ごすためには、自身の体をメンテナンスすることが大切です。

そこで市では、「女性のための健康教室」を開催します。この機会に楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。

とき・内容

- ▷3月7日(月) …リズム体操、シェイプアップストレッチなど
 - ▷3月14日(月) …栄養士による講話と栄養相談、健康運動実践指導者によるストレッチなど
 - ▷3月23日(水) …簡単なフィジカルチェック、ストレッチなど
- ※いずれも午後1時30分～3時
ところ あいあい2階大会議室

対象者 市内に住所を有する20歳以上の女性

定員 各回20人(先着順)

参加費 無料

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

体力&筋力UP 健康体操教室

東野公園体育館(☎83-1888)

簡単なリズム体操、チューブを使った運動、ストレッチなどで体力と筋力をつけます。

とき 4月8日～9月30日の毎週金曜日 午前10時～11時30分(4月15日、29日、5月20日、6月17日、7月15日、8月12日、19日、9月16日を除く全18回)

ところ 東野公園体育館

講師 日本エアロビクフィットネス協会公認インストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 5,400円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月1日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東

野公園体育館へ直接お申し込みください。

最少催行人数 15人

姿勢改善ストレッチ教室

東野公園体育館(☎83-1888)

姿勢を伸ばし、肩こりや腰痛などを起こさない健康な体をつくりませんか?

とき 4月12日～9月20日の毎週火曜日(5月3日、6月14日、7月26日、8月16日を除く全20回)

▷Aコース…午後1時～2時

▷Bコース…午後2時15分～3時15分

ところ 東野公園体育館会議室

講師 スポーツプログラマー兼ピラティスイストラクター 坂元聡子さん

対象者 18歳以上の人

定員 各コース20人(先着順)

参加費 7,000円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月1日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。



図書館からのお知らせ

3月の催し
※参加費無料

市立図書館(☎82-0542) 関図書室 (☎96-1036)

おはなし会

3月5日(土) 午後2時～ 市立図書館(児童室)

3月9日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(和室)

子どもアニメ上映会

3月2日(水) 午後3時～ 関文化交流センター(研修室)

休館日

●市立図書館…毎週火曜日、25日(金)

●関図書室…7日(月)、14日(月)、22日(火)、25日(金)、28日(月)

もうすぐ春休み。これから迎える新生活の準備に、図書館の実用書などをヒントにされてみてはいかがでしょうか?

