

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、肩こりや腰痛を起こさない健康な体をつくりましょう。

とき 10月11日～3月21日の火曜日(全20回)

※申込時に日程表をお渡します。

▷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

・ピラティスインストラクター

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 9月1日(木)

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。

メタボリック解消セミナー

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

体組成測定器を使って、体の筋肉量、脂肪量、骨量を把握し、自分に適した運動法を学びます。

とき 9月23日(金)または24日(土) 午前10時～11時

※いずれか都合の良い日を選択

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 各20人(先着順)

参加費 500円

申込開始日 9月1日(木)

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。

※申込時に測定を行います。

※受付時間は午前9時～午後5時

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26日～12月5日(10月10日を除く全10回)

▷金曜コース…9月23日～11月25日(全10回)

※幼児…午後3時～4時、キッズ…午後4時～5時、ジュニア…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年生～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、ゴーグル

申込開始日 9月1日(木)

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。

南部スマイル教室 ～歩行・ステップ～

きしゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

とき 9月20日(火)

午後1時30分～3時

ところ 南部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

※申し込みは不要です。

持ち物 上履き

CATV

**マイタウン
かめやま**

↑ My Town KAMEYAMA ↓

9月2日(金)～8日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
- 「9月9日は救急の日です」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「野登ルンビニ園①」

9月9日(金)～15日(木)

- ウイークリーかめやま
- となりまち「い・こ・か」
- 「伊賀焼陶器まつり」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「野登ルンビニ園②」

※午前6時から午前0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

平成28年交通事故発生状況

(7月末時点・亀山署管内)

人身事故	死亡者	負傷者	物損事故
67件(-31)	0人(-3)	89人(-39)	789件(+5)

※()内は昨年比の増減数

秋の全国交通安全運動【9月21日(水)～30日(金)】

運動の基本 子供と高齢者の交通事故防止

運動の重点

- ▷三重県重点 横断歩道における歩行者優先の徹底
- ▷全国重点
- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
(特に、反射材用品などの着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底)
- ②後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶

亀山警察署(☎82-0110)