



受講生募集

夏の講座

申込み問合せ

勤労青少年ホーム

☎23-2201

☎24-3010

受講料等を添えてお申し込みください。(電話での仮受け付けもします)

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の方

受講料…1講座 1,000円(材料費等負担の講座有)

会場…英会話、ボクシング・フィットネス、バレエエクササイズ、ボールでフィットネス、さわやかクッキング、スピリチュアルアレンジメント、ハワイアンフラ、ゆかたの着付けは勤青ホーム

午後6時～
受付

受付開始日	講座名
6月25日(月)～	ゴルフABC、ボクシング・フィットネス、楽しくヨーガ
26日(火)～	アクアビクス、ハワイアンフラ、英会話、MINAKOI、バレエ、スピリチュアルアレンジメント
27日(水)～	ピラテス、ゆかたの着付け、さわやかクッキング、ボールでフィットネス、テニス

「夏を満喫」スポーツ チャレンジ講座

◆ゴルフA・B・C (定員…25名)

期間…7月9日～9月10日(7/16・8/13休み)〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…曾我政実先生・下田武秀先生(市ゴルフ協会)

会場…諏訪レイクサイドグリーン

◆アクアビクス(定員…25名)

期間…7月11日～9月5日(8/15休み)〔水曜日・全8回〕

時間…午後6時50分～8時15分

講師…白木真美先生(アクアビクスインストラクター)

会場…市民屋内プール

◆テニスに挑戦(硬式)(定員…25名)

期間…7月12日～9月6日(8/16休み)〔木曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…市テニス協会員

会場…岡谷市営庭球場

「料理のこころ」味わい講座

◆さわやかクッキング(定員…20名)

期間…7月19日～8月30日(8/16休み)〔木曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時

講師…今井郁乃先生(管理栄養士)

「ハワイの文化」体験講座

◆魅力的“ハワイアンフラ”(定員…20名)

期間…7月10日～9月4日(8/14休み)〔火曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…幅口順子先生(フラダンスインストラクター)

「ゆかた美人」粋な講座

◆「ゆかた」の着付けとセンスアップマナー(定員…15名)

期間…7月11日～8月22日(8/15休み)〔水曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時

講師…松本富江先生(雅きもの総合学院)

「花のある暮らし」創作講座

◆幸せを呼ぶスピリチュアルアレンジメント(定員…15名)

期間…7/18、8/1、8/22、8/29〔水曜日・全4回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…亀割成美先生・武田美佐子先生(アトリエひまわり)

「心と体」リフレッシュ講座

◆ボクシング・フィットネス(定員…30名)

期間…7月9日～9月10日(7/16・8/13休み)〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…長矢良子先生(AFAAインストラクター)

◆楽しくヨーガ(定員…30名)

期間…7月9日～9月10日(7/16・8/13休み)〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…片桐りよ子先生(シャーンティヨーガ講師)

会場…諏訪湖ハイツ2F大会議室

◆バレエ エクササイズ(定員…25名)

期間…7月12日～9月6日(8/16休み)〔木曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…茅野浩美先生(インストラクター)

◆ボールでフィットネス(定員…25名)

期間…7月20日～9月7日(8/17休み)〔金曜日・全7回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…浜美鈴先生(インストラクター)

◆ピラテス(定員…35名)

期間…7月13日～9月7日〔金曜日・全5回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…長矢良子先生(PEAピラテスコーチ)

会場…市民総合体育館2B会議室

「岡谷太鼓祭り」参加講座

◆祭りだワッショイ! MINAKOIわっさか踊り(定員…20名)

期間…7月10日～8月7日〔火曜日・全5回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…葛城明美先生(エアロビクスインストラクター)

会場…勤労会館 大会議室

「外国語」習得講座

◆LetsTalk英会話(定員…15名)

期間…7月13日～9月7日(8/17休み)〔金曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…ジュリー・カオ先生(ファーストステップス講師)

保健センター

7月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
1歳6か月児	4日(水)	17年12月生まれ
3歳児	11日(水)	16年6月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時30分
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児にこここ教室

- ▷日時…5日(木) 12日(木)
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成17年6月生まれ
- ▷地区割…5日は今井、小井川、長地地区
12日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップ、
おたずね用紙2枚
(にこここ教室・歯科おたずね)

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈完了期〉

- ▷日時…6日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成18年7月～8月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日時…9日(月) 午前10時～正午

■育児相談・母乳相談

- ▷日時…9日(月)23日(月)午前9時30分～11時

■BCG接種

期日	該当児
3日(火)	19年1月4日～4月3日生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳 (忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…10日(火) 17日(火)
- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…〈1期初回〉平成19年2月生まれの人
〈1期追加〉平成18年6月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…10日は西堀、長地
17日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳 (忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

まちの保健室

- ◇こどものくに (健康・食事・歯・育児の相談)
- 日時…2日(月) 午前10時～11時30分受付
- 場所…こどものくに

あいさつではじまる

ふれあいたいむ

子どもを守るみんなの目

〈午前7時～8時 午後3時～5時〉

だいじょうぶ あいさつで 人の心が ひらくから

岡谷東部中学校1年 飯島 楓

挨拶で すかっと晴れる マイハート

岡谷南部中学校3年 藤森 有佳里

〈学年は平成18年度〉


広告

岡谷市内耐震診断のお知らせ

あなたのマイホームは万が一の大災害に耐えられますか。

昭和56年以前※に住宅を建てられた方、住宅の耐震に不安を抱えている方は耐震診断および耐震改修を実施しておりますので、お問い合わせ下さい。

※昭和56年(1981年)6月に建築基準法が改正され、耐震性の高い設計が義務付けられました。昭和56年以降の家も耐震性の確認をおすすめ致します。

詳しい内容のお問い合わせは…  興和工業株式会社 電話23-2630 担当 伊藤まで

財源確保のため有料で広告を掲載しています