

平成19年度すてき・さんかく塾

「すてき☆リフレッシュ講座」

受講生募集

男性も女性も自分らしく健康であるために、心と身体をリフレッシュしてみませんか。

①いつまでも元気で自分らしく

シニアライフを健康に過ごすための運動実技とおはなし
とき…8月4日(土)

10時30分～14時30分

ところ…笠岡諸島開発総合センター(北木島)

※チャーター船を用意します。

定員…20名(先着順)

講師…山下 裕絵さん(岡山

県南部健康づくりセンター運

動指導員)

内容…石材工場見学、石の表札

作り(有料・6名先着順)、講

座

申込期限…7月25日(水)まで

※昼食…北木しまべん(要予約・

有料)、軽運動のできる服装、

タオル

②自分のためのリフレッシュタイム

がんばっている自分に少しほ

うび。今まで気づかなかった自分を知って自信を持ち、ココロとからだを軽くしてみませんか。

とき…9月29日(土)

13時30分～16時30分

ところ…サンライフ笠岡

定員…30名(先着順)

講師…倉橋 ゆかりさん

(心理カウンセラー)

内容…心と身体をゆるめる、ほ

ぐす。自分への勇気付けワー

ク

※託児あり(要予約)

申込期限…9月21日(金)まで

準備物…軽運動のできる服装、

タオル

※①②とも受講料無料

申込み・問合せ

男女共同参画推進センター

(てらすセンター)

十一番町1-2サンライフ笠岡内

☎5769

FAX5767

愛情そといで、公園くん

市では、市民団体や企業の皆さんにボランティア活動として公園管理を行っていただく「里親制度を活かしたまちづくりモデル事業」を導入しています。現在、5団体・約300人が参加しています。募集施設…市内の公園(一部でも可)

応募資格…団体(2名以上)または企業が対象です。

募集期間…随時

活動内容(実施例)

○園内の空き缶・ごみなどの回収・分別作業

○園内の除草作業

○園内施設の美化作業

○園内施設に関する情報提供

○その他、必要と認められる活動

里親制度に参加すると…

○表示板などの設置で、社会的貢献をアピールできます。

○表示板の存在がポイ捨てなどの抑止力として働き、公園利用のモラルが向上します。

○地域への帰属意識や愛着心が向上します。

○新たにコミュニティ形成の可能性が拡大します。

○公共施設の管理費が抑止でき、この財源を新たな施設整備や補修費に補てんできます。

注意事項

○原則として活動は軽作業とします。

○施設に関する情報提供に關して責任を負うものではありません。

○活動状況を定期的に報告していただきます。

○原則として、清掃用具などは里親の人で準備をお願いします。(公園の備品の使用はできません)

○活動中の事故については、市民活動総合補償保険の対象となります。

問合せは

都市計画課

☎21338まで

患者様を第一に考えた調剤薬局です。FAXでの処方箋も受付けています。待ち時間が少なくとも便利。ぜひご利用ください。ご来局の際には処方箋をお忘れなく。



クローバー薬局

9:00～18:30 休日:土曜日午後・日曜日

笠岡市二番町3-5 TEL. 62-0089 FAX. 63-1976

エース薬局

8:30～18:30 土曜日 16:00 休日:木曜日午後・日曜日

笠岡市二番町7-8 TEL. 69-1189 FAX. 69-1187



<http://www.myph.jp/cloverpharm/>