

シェイプアップ教室

	みんなでがんばるコース	自宅でがんばるコース
開催日・期間	5月29日～8月28日までの原則毎週火曜日(全13回)	6月～8月の3か月間
場所・時間	・田原市総合体育館 10:00～12:00 ・あつみライフランド 13:30～15:30	講習会は田原市総合体育館または、あつみライフランドにて実施。その後は自宅にて実施。
内容	・バランスボールでお腹引き締め! ・ウォーキングなどの有酸素運動でシェイプアップ・体力アップ! ・食生活改善学習 など	体力テストなどの講習会を実施後、各自でがんばってもらいます。自宅でのトレーニングについては、随時アドバイスを受けられます。
定員	・田原市総合体育館 30名 ・あつみライフランド 20名	・田原福祉センター 20名 ・あつみライフランド 20名

シェイプアップ教室  
(運動教室) 参加者

最近、新聞やテレビでよく見聞きするようになった「メタボリックシンドローム」。内臓脂肪がたまり、糖尿病などの生活習慣病を招きやすい状態のことをいいます。  
「運動しなければならぬのはわかっているけれど、なかなか行動にうつせない」という、お腹まわりが

気になるあなた。無理のない運動習慣を身につけることを学び、楽しく、健康的にシェイプアップをしてみませんか。

対象〓 お腹まわりが気になる35～64歳の方(へその位置でのウエストが85cm以上の方) 20歳ごろと比べて10kg以上体重が増加し、運動を禁止されていない方 内容・日程など〓表のとおり 参加料〓無料

申し込み〓5月18日(金)までに電話にて/土日・祝日を除く午前8時30分～午後5時/申し込みました方には詳細を通知(過去に運動教室・スリム教室・ヘルスアップ教室に参加した方の申し込みはご遠慮ください。)

健康課 田原福祉センター(内)  
23局3515 FAX 23局3810  
健康課 あつみライフランド(内)  
33局0386 FAX 33局0319

危険物取扱者試験

対象〓 一般 高校(一括受験申請に限る) 種類〓 甲種之種全類・丙種 乙種第4類・丙種  
試験日〓 7月8日(日) 7月15日(日) 場所〓 名古屋市内・豊橋市内 名古屋市内 申し込み〓 6月4日(月)から12日(火)までに消

パソコン教室

コース	内容	開催日	時間
初級	パソコンの基本操作。パソコンを始めようという方に。	6/3～7/8までの日曜日	9:30～11:30
		6/5～7、6/12～14	13:30～15:30
		6/20～22、6/27～29	9:30～11:30
		7/4～20までの水・金曜日	13:30～15:30
ゆっくり初級	初級の内容をゆっくりと。中・高齢者向け。	6/1～15までの金曜日	13:30～15:30
		6/5～7	9:30～11:30
案内文作成	文字装飾やイラスト挿入など。文字入力ができる方に。	6/17	13:30～15:30
		6/26	9:30～11:30
文書作成	ワードの基本操作。	6/12～15	9:30～11:30
		6/19～22	13:30～15:30
表計算	エクセルの基本操作。グラフの作成など。	6/6～27までの水曜日	19:00～21:00
		6/26～29	13:30～15:30
パワーポイント初級	パワーポイントの基本操作。	6/24～7/8までの日曜日	13:30～16:30

パソコン教室受講者

対象〓 18歳以上の市内在住・在勤者 場所〓 田原市情報センター

23局4074 FAX 23局2440

防署(各分署)にある申込書に必要事項を記入のうえ提出 その他〓詳しくはお問い合わせください。

シルバー人材センター会員

田原市シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある60歳以上の方を対象に、会員を募集しています。健康や生きがいを感じたい、知識と経験を社会のために生かしたいという方などで、短期的に働きたいという方に、希望に応じた仕事をしていただきます。

(田原文化会館2階) 申し込み〓電話にてお問い合わせください。情報推進課 22局7200

仕事内容〓公園清掃・樹木消毒・除草・草刈り・文書管理事務・宛名書き・毛筆筆耕・樹木の剪定・伐採・大工・建具・家事援助サービスなど 配分金〓仕事内容に応じて支給(1時間当たり688円～1100円程度)

申し込み〓シルバー人材センターにある入会申込書に必要事項を記入のうえ提出 年会費〓2000円 その他〓詳しくはお問い合わせください。

田原福祉センター内  
23局1438  
渥美支所 33局1224

