

エイジングケア・エクササイズ、ヨガ・エクササイズ、 ファイティング・ボクササイズ、RICE処置実践

りぶす富士（富士市交流プラザ） ☎65-5523

教室名	と き	ところ	定 員	受講料
①エイジングケア・エクササイズ	6月27日からの毎週月曜日 ① 9:00～10:30 ②10:30～12:00 各計10回	富士市交流プラザ 第1練習室	各20人	各4,000円
②ヨガ・エクササイズ	7月5日からの毎週火曜日 18:30～20:00 計10回 7月8日からの毎週金曜日 ①18:30～20:00 ②20:00～21:30 各計10回			
③ファイティング・ボクササイズ	7月5日からの毎週火曜日 20:00～21:30 計10回			
④RICE 処置実践	7月5日・12日 火曜日 19:00～20:30 計2回	富士市交流プラザ 第1会議室	30人	1,000円

対 象／勤労者及び一般

申し込み／6月6日～12日の8:30～20:30に、直接またはFAX・はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、教室名（時間）を記入し、〒416-0915 富士町20-1 富士市交流プラザへ ※応募者多数の場合抽せん。☎65-5538
※RICE処置とは、運動時及び日常生活において発生する捻挫や熱中症などの傷病への対応方法を言います。

講座・教室

第30回 ボランティア講座

ボランティアセンター ☎64-7100
と き／6月11日(土) 13:30～15:30
ところ／フィランセ西館4階大ホール
講 師／山田征夫さん（健康レクリエーション研究所所長）
定 員／100人
受講料／無料（当日直接会場へ）

小学6年生招待コンサート 一般入場者募集

ロゼシアター ☎60-2500
と き／7月8日(金) 14:00～
ところ／ロゼシアター大ホール
出 演／静岡交響楽団
入場料／500円（2階席一部）
※詳しくはロゼシアターへ。
HP <http://rose-theatre.jp>

りぶす富士 各種スポーツ教室案内

りぶす富士（温水プール） ☎36-2131

教 室 名	と き (計 10 回)		ところ	定 員	受講料
①ボディーシェイプアップ	7 月 4 日からの毎週月曜日	19:00～20:30	温水プール 軽体育室	各 30 人	各 4,000 円 (保険料含む)
②ヨガ (午前)	7 月 5 日からの毎週火曜日	10:00～11:30	市立富士川体育館 多目的スタジオ		
③ほのぼの健康体操 (2 部制)	7 月 6 日からの毎週水曜日	①9:30～10:30、②10:40～11:40	富士柔剣道場	各 50 人	各 1,000 円 (保険料含む)
④エアロビクス (午前)	7 月 7 日からの毎週木曜日	10:00～11:30	市立富士体育館 剣道場	25 人	各 4,000 円 (保険料含む)
⑤フィットネスボール	7 月 8 日からの毎週金曜日	10:00～11:30		20 人	
⑥エアロビクス (夜間)	7 月 8 日からの毎週金曜日	19:00～20:30	温水プール 軽体育室	25 人	
⑦スマートボディーサポート	7 月 9 日からの毎週土曜日	10:00～11:30	温水プール	各 30 人	
⑧水中エアロビクス	7 月11日からの毎週月曜日	10:00～11:30			
⑨ボディーコンディショニング	7 月12日からの毎週火曜日	10:00～11:30	温水プール 軽体育室	20 人	各 4,000 円 (保険料含む)
⑩ヨガ (夜間)	7 月12日からの毎週火曜日	19:00～20:30		35 人	
⑪エイジケアスタイルアップ	7 月14日からの毎週木曜日	19:00～20:30		25 人	
⑫女性水泳	7 月15日からの毎週金曜日	10:00～11:30	温水プール	35 人	6,000 円 (保険料含む)
⑬小学生水泳	7 月16日からの毎週土曜日	10:00～11:30		30 人	5,000 円 (保険料含む)

対 象／③60歳以上、⑫女性、⑬小学生、③⑫⑬以外は一般

申し込み・問い合わせ／6月12日～18日(必着)の8:30～20:00に、直接またはFAX・はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、教室名を記入し、②は〒421-3304 木島89-1 市立富士川体育館（☎81-2111 ☎81-2301）、④⑤は〒417-0041 御幸町8-1 市立富士体育館（☎53-0900 ☎53-0702）、②③④⑤以外は〒417-0801 大淵245-1 温水プール（☎36-2131 ☎35-5464）へ

※応募者多数の場合抽せん。FAXは受理確認の連絡をお願いします。

※③は6月22日(水)の教室時間内に受け付けます（先着順）。受講料1,000円を持参し、富士柔剣道場へ。

地域の力こぶ^{アップ}ふじワクワク まちづくり塾2011

まちづくり課 ☎55-2887

と き／7月8日～10月15日 計5回
ところ／消防防災庁舎 5 階研修室ほか
内 容／講話、ワークショップ、合宿研修など

対 象／市内在住の18歳以上で、まちづくり活動に関心のある人

定 員／9 人（応募者多数の場合抽せん）

参加費／2,500円（合宿研修参加負担金）

申し込み／6月15日(水)までに、申し込み用紙（まちづくり課・各地区まちづくりセンターで配布、市ウェブサイトでダウンロード可）に住所、氏名、年齢を記入し、直接またはEメールで、まちづくり課へ

✉si-machi@div.city.fuji.shizuoka.jp

※詳しくは、市ウェブサイトをごらんください。

放課後児童クラブ指導員募集 （市立吉永第一小学校区）

子育て支援課 ☎55-2731

放課後や学校休業日（土曜日、春・夏・冬休み）を小学生と一緒に過ごす指導員・職員を募集します。

定 員／常勤指導員 1 人（40歳代までの男女）

勤務時間／平日11:30～19:00 土曜日・夏休みなど長期休業日7:30～19:00の間で要相談

対 象／保育士、幼稚園・小学校教諭などの資格を持ち、経理事務など経験をされた人が望ましい

申し込み・問い合わせ／吉永第一児童クラブ（13:00～18:00）☎38-3466

歯の衛生週間（6月4日～10日） 歯の健康フェスティバル

と き／6月4日(土) 14:00～15:30
6月5日(日) 10:00～11:30、13:00～15:30

ところ／フィランセ西館

内 容／4日 表彰式典（各種よい歯のコンクール、図画・ポスター・標語コンクール）

5日 歯科健診、歯科相談、歯磨き指導、フッ素塗布、石こう人形、おもちゃ・風船プレゼントなど

参加費／無料

※両日とも図画ポスターを展示します。（10:00～16:00）

問い合わせ／富士市歯科医師会

☎53-5555

ラ・ホール富士 パソコン・スポーツ教室

りぶす富士（ラ・ホール富士） ☎53-4300

教 室 名	と き	と ころ	定 員	受講料
エクセル 2007 基礎教室	7 月 5 日からの毎週火曜日 19:00～21:00 計 12 回	ラ・ホール富士 7 階 OA ルーム	20人	1 万 2,000 円 (テキスト代含む)
ステキな体づくり ～代謝 ^{アップ} UPトレーニング教室	7 月 6 日からの毎週水曜日 9:30～11:00 計 10 回	ラ・ホール富士 2 階 多目的ホール	各30人	各 4,000 円 (保険料含む)
エアロビクス教室	7 月 6 日からの毎週水曜日 ①10:00～11:30 ②19:00～20:30 各計 10 回	ラ・ホール富士 4 階 軽体育室		
	7 月 7 日からの毎週木曜日 19:00～20:30 計 10 回			
スマート健康体操教室	7 月 8 日からの毎週金曜日 9:30～11:00 計 10 回			

申し込み／6月6日～12日（必着）に、直接またはFAX・はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、教室名（時間帯）を記入し、〒417-0052 中央町2-7-11 ラ・ホール富士へ ☎53-2040

※応募者多数の場合抽せん。FAXで申し込む場合は、りぶす富士ウェブサイトに掲載してある送信様式も利用できます。☎http://www.fuji-kousya.jp

富士市ウェブサイトが充実

広報広聴課 ☎55-2700

- ◆旧富士川町発行の「広報ふじかわ」を創刊号から全号掲載しました。
- ◆市政の歩みを記録した映像を新たに150本追加配信するとともに、検索機能を追加し、映像を検索できるようにしました。☎http://fujishi.jp

認知症・介護予防情報

2 か月に一度、掲載しています

… 介護予防のための基本チェックリスト提出のご案内 …

5 月半ばに「介護予防基本チェックリスト」を送付します。

日常生活を送る機能が低下していないか、チェックをしてみましょう！

①対象者／在宅で生活をする65歳以上の人（介護保険新規申請者・要支援・要介護認定者は除く）

②実施方法／「介護予防基本チェックリスト」を郵送しますので記入し、返信してください。結果をもとにアドバイス表を作成し送付いたします。

老化は仕方がないこと…と考えていませんか？心や体の働きや日常生活を送るための機能は使い続け、鍛えることによって向上させることができます。今の自分の状態をよく知り、今後も自立して生き生きと暮らしていくために、介護予防に取り組みしましょう。

【問い合わせ】

富士市高齢者地域包括支援センター
（フィランセ2 階）

☎66-3405

☎66-3745

我が家のアイドル



中原 万莉奈ちゃん H20.7.26生
父・春彦 母・理絵（大淵）
「ねこもピカチュウも大～好き♡
出かけるときも一緒だよ」



佐野 優花ちゃん H17.7.7 生
父・進也 母・郁美（中之郷）
「こどもの国に行ったよ。この滑り台がお気に入り！」