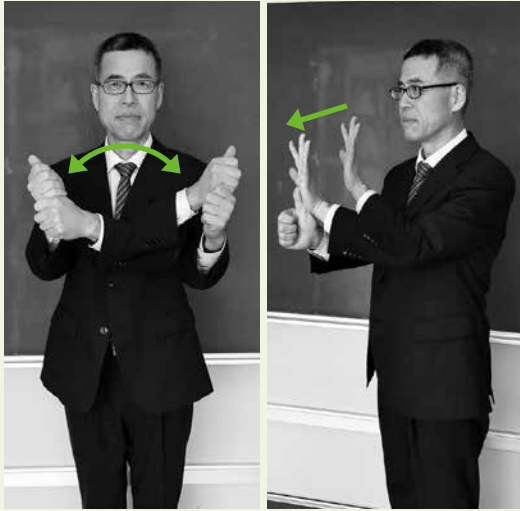


手話で伝えよう Vol.17

新緑のきれいな季節となりました。
今月の手話は【応援(する)】です。



解説

両手で旗を握っている形にし、それを振るように左右に動かす。
そのあとに、手を握り親指だけを立てる。逆の手で親指をポンポンと押し出すように2回たたく。

(白井小学校長 上原久志)

ドはなし)
③ルールは、J・G・A規則ならびにコースのローカルルールおよび大会競技規則に基づいて行います。
問合せ・申込み▼
安中市勤労者会館
(☎3811-2751)
安中ジャンボゴルフセンター
(☎3821-3977)
高梨子倶楽部
(☎3931-3000)

『キックボクシング教室』を開催します

キックボクシングと聞くと、運動量が多く激しそうなイメージがありますが、誰でもできる簡単な内容になっています。筋トレだけでなくストレッチの要素も取り入れ、ストレス解消にもつながります。ぜひ、ご参加ください。当日は、ミッドをはめて安全にボクシング体験もできます。
※新型コロナウイルスの影響で、中止になる場合があります。
日時▼6月19日(金)午前10時～11時30分
場所▼老人福祉センター(いきいき長寿センター)大広間
内容▼キックボクシングの講話および実技
対象者▼市内在住で概ね65歳以上の人
定員▼20人(先着順)
持ち物▼フェイスタオル、飲み物
※動きやすい服装で参加してください。
申込期間▼5月25日(月)午前9時～(定員になり次第受付終了)
参加費▼無料

申込み・問合せ▼

☎介護高齢課地域包括支援センター
(☎内線2156・2157)

市民弓道教室を開催します

市民弓道教室を開催します。無理なく体を動かせる生涯スポーツとして、また集中力を養う鍛錬の場として弓道を始めませんか。
弓道具はお貸しします。ハガキまたは電話にて申込みをお願いします。
日程▼5月18日、20日、25日、27日、6月1日、3日、8日の月曜日と水曜日(計7回)全回参加できなくても結構です。
時間▼午後6時30分から8時まで
※初日は保険などの手続きがありますので15分前までに来てください。
場所▼安中市中央体育館(安中市文化センター駐車場内西側)
参加費▼1,500円(保険代、資料代など)

対象者▼

18歳以上の市民の人
服装▼前ボタンのない上着、長ズボン、靴下着用

指導員▼

日本スポーツ協会 公認指導員(弓道)

申込み方法▼

ハガキまたは電話で①氏名②年齢③郵便番号④住所⑤連絡先を5月17日までお願いします。
〒379-0116 安中市安中52-1-3 宛て

安中市スポーツ協会弓道部 星



令和2年度 安中市各種検診のお知らせ

今年度の各種検診については、5月下旬に対象者全員に受診シールなどの案内を送付する予定です。これまで市の各種検診を受けたことがない人も、ぜひこの機会に検診を受診しましょう。

詳細は、困健康づくり課予防係(☎内線1172)までお問い合わせください。

皆さんの声を

お待ちしております

市役所困、困、各地区の公民館・生涯学習センターに、皆さんの声を聞き取るため、「市民の声」を投稿できるポストを配置しています。

皆さんが日ごろ感じていることやご意見などをぜひお聞かせください。

