

水中運動で心と体をリフレッシュ



プール運動教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

水の中は、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある人も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

水中まめまめクラブ～火曜日コース～

内 容 歩行運動が中心
効 果 足腰の筋力向上、持久力向上

こんな方に ☺ 水中運動が初めての人
おすすめ ☺ ひざや腰に不安がある人

と き 平成30年1～3月の毎週火曜日（全10回）
毎回10:30～11:30 ※初回は平成30年1月9日

水中まめまめクラブ～金曜日コース～

内 容 歩行運動、ダンスなど
効 果 全身運動による体力向上

こんな方に ☺ 運動不足を解消したい人
おすすめ ☺ 歩行以外の運動もしてみたい人

と き 平成30年1～3月の毎週金曜日（全10回）
毎回10:30～11:30 ※初回は平成30年1月12日

アクアフィットネス教室

内 容 水中運動（アクアビクス）
効 果 ストレス解消、ダイエット、体力向上

こんな方に ☺ 夜しか運動できる時間がない人
おすすめ ☺ 仕事帰りにリフレッシュしたい人

と き 平成30年1～3月の毎週金曜日（全10回）
毎回19:30～20:30 ※初回は平成30年1月12日

各コース・教室共通

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール
対 象 者 20歳以上で町内在住の人
※持病のある人は、医師に相談してから
お申込みください
参 加 料 2,000円
(別途、プール利用料が1回につき310円必要)
定 員 各教室15名
申込み多数の場合は、今年度と昨年度を
通算した受講回数の少ない人を優先
申込期限 12月20日（水）

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

パソコン農業簿記研修会 受講者募集

農業経営の改善に必要なパソコンを活用した複式農業簿記の講習会を開催します。

対象者 認定農業者又はこれから認定農業者を目指す人（認定新規就農者、集落営農組織の会計担当者など）

内 容 複式農業簿記の基礎からパソコン農業簿記による実務（振替伝票による仕訳、決算整理、財務諸表の作成）

講 師 鳥取県西部総合事務所農林局
西部農業改良普及所 改良普及員

持ち物 収入支出の明細書、ノートパソコン（農業簿記ソフト「ソリマチ」をインストールしていること）、筆記用具

日 程		時 間	会 場
第1回	12月7日(木)	13:30 ～15:30	溝口公民館 中会議室
第2回	12月20日(水)		
第3回	1月17日(水)		
第4回	1月24日(水)		
第5回	1月31日(水)	9:30 ～15:30	
第6回	2月8日(木)		

申込み・問い合わせ先 産業課 TEL:0859-62-0723

申込期限 12月4日（月）