

健康ポイント  
対象事業

## プール運動教室 受講生募集



水の中では、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

こんな人に ☺ 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 令和2年1月～3月の毎週火曜日(全10回)  
10:30～11:30 ※初回は1月7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

こんな人に ☺ 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 令和2年1月～3月の毎週金曜日(全10回)  
10:30～11:30 ※初回は1月10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

こんな人に ☺ 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 令和2年1月～3月の毎週金曜日(全10回)  
18:30～19:30 ※初回は1月10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歳以上で伯耆町在住の人  
※持病のある人は医師に相談のうえ  
お申し込みください。

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人  
※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します。

申込期限 12月20日(金)

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。受講を希望される人は産業課へ申し込んでください。

### 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、財務諸表の作成など)

### 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」がインストールされていること)、筆記用具

申込期限 12月13日(金)

申込み・問い合わせ先

産業課 TEL:0859-62-0723

と き		ところ
第1回	12月18日(水)	溝口公民館 2階 中会議室
第2回	1月8日(水)	
第3回	1月15日(水)	
第4回	1月22日(水)	
第5回	1月29日(水)	13:30～16:30
第6回	2月5日(水)	

### 対象者

認定農業者、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