

フィットネス体験参加者募集

新しいこと  
始めて  
みませんか?

「配」という方でも気軽に始められるよう、指導者のいる施設で様々なプログラムや自由に運動することができます。この機会にぜひご利用ください。

マスク生活が長引く今、免疫力アップに、また生活習慣病予防や介護予防、ストレス解消に運動を始めてみませんか? 「運動と言ってもどのようなことをしたら良いかわからない」続けられる心配

対象者

- ・20歳以上で伯耆町在住の人
  - ・この体験の助成を受けたことがない方
- ※高血圧、心疾患などがある方は必ず医師にご相談のうえお申込みください。

内容

フィットネス体験  
1人につき1カ月8回まで無料で利用できます。

ところ

みぞくちテラス

利用料

無料

定員

毎月5人まで

申込み

健康対策課まで  
お越しください。



問い合わせ先 健康対策課 TEL 0859-68-5536



このコーナーは、  
ALT(外国語指導助手)によるエッセイを、  
英語と日本語で紹介します。

Newsletter #5



One year has passed since I came to Houki-cho. I've experienced so many new things and visited many interesting places! I'm excited to experience new things in the next year, too. I have also learned many new things in the past year.

For example, recently, I heard greeting someone with your hands in your pockets is rude.

To be honest, I first thought: "My pockets are on the side of my body anyways, it's close enough to a normal bow!"...But I was truly happy to learn this.

(In America, we usually just slightly nod our head or say hello to greet people...nothing special!)

I study Japanese every single day, but there are many things not in my textbooks!

I'm happy I can learn more about Japanese culture and customs. If anyone has questions about American culture, feel free to ask me!

Jaret Hetland

ニュースレター⑤

伯耆町に来てから1年が経ちました。私は新しいことをたくさん経験したり、興味深い場所を訪ねたりしました!これからも、新しいことを経験できることを楽しみにしています。思い返すと、私はこの1年間多くの新しいことを学べたと思っています。

例えば、私は最近、ポケットに手を入れたままで挨拶することは失礼なことだと聞きました。正直に申し上げると、私は当初「ポケットは体の横にあるので、普通のお辞儀に近いから、まあいいか」と思っていたのです。そのためにこのことを学ぶことができて本当にうれしく感じています。

(アメリカでは挨拶する際、人々は普通にちょっと頷きあったり、「Hello」と言ったりします。…大したことではないのです。)

私は、毎日日本語を勉強しているのですが、私の教科書に載っていないことがたくさんあることに気づきます。私は、より多くの日本の習慣や文化について学ぶことができることをうれしく思います。

もし、みなさんがアメリカの文化について質問があったら、ぜひ私に聞いてください!

ジャレット・ヘットランド