

# 元気アップ教室参加者募集

～プールコース（平成20年度第2回）～

腰まで水に浸かると足の裏にかかる体重は、陸上の約半分になります。  
膝や腰への負担が少ない水中で、ウォーキング等の健康づくり運動を実施します。

開催期間：平成20年7月8日～9月16日の毎週火曜日（10回）  
（7/8・15・22・29、8/5・19・26、9/2・9・16）

場所：岸本温泉ゆうあいパル内プール

時間：毎回 午前10時～11時30分

対象：伯耆町の住民で3ヶ月間参加できる方

（高血圧症・心疾患等の方は必ず医師にご相談のうえ、お申込みください）

定員：15名

参加料：2,000円 初回教室時に徴収します。

（別途、ゆうあいパル利用料が教室1回につき300円必要です。）

持ち物：水着、スイミングキャップ、タオル、利用料

（希望される方は教室終了後、温泉に入浴することができます）

申込期限：6月10日（火）

参加者の決定方法について

：申込多数の場合は、次の優先順位で参加者を決定します。

今年度（平成20年度）の教室初参加の方

昨年度（平成19年度）の教室参加回数が少ない方

、 が同数の場合は抽選により決定します



【申込・問合せ先】総合福祉課健康増進室 68-5536

## ひまわりセミナーやさしい人権講座開催

ひまわりセミナーは、身近な人権について学ぶ機会として毎月1回開催されています。普段着で参加できる会ですので、みなさんお気軽にご参加ください。

日時 6月20日（金） 午後8時～午後9時30分

場所 伯耆町文化センター（伯耆町三部）

講師 前岸本小学校校長 中尾 慶治郎さん

テーマ 人権同和問題～部落史に学ぶ～

【問合せ先】教育委員会事務局 人権政策室 62-0713

## 7月1日から可燃ごみの出し方が一部変更になります

木・敷物・寝具類など町指定ゴミ袋に入りきらない可燃ごみは、そのまま出していただいていましたが、7月1日以降は、ゴミ袋を添えて（くくりつけて）出していただきますようご協力ください。

ゴミ袋が、添えていないものについては、収集いたしませんのでよろしくお願い致します。

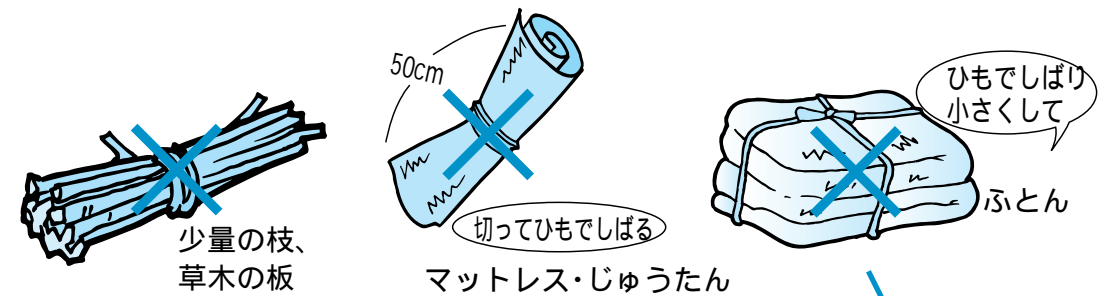
なお、入りきらない場合に添えたゴミ袋は、収集の際に回収し、ボランティア清掃等に再利用させていただきます。

収集日の変更はありません。

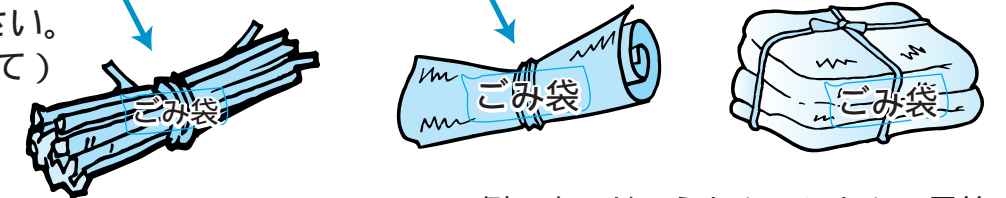


### 燃えるごみ

ゴミ袋に入りきらないもの



町指定ゴミ袋を添えてください。（くくりつけて）



例：木、じゅうたん、ふとん、畳等

【問合せ先】 地域整備課 環境整備室 68-5539