

わくわくスポーツ健康教室2016冬

種目	とき	ところ	講師	対象	費用
はじめてのストリートダンス教室	2月12日・19日・26日、3月4日・11日・18日 いずれも金曜日 ①17:30~18:15②18:30~19:30 ③19:40~20:40	津市体育館 会議室A	TAKUMIさん(日本ストリートダンス協会公認教育指導士)	①幼児(年中・年長)クラス ②小学1~4年生クラス ③一般クラス(小学5年生以上)	①②5,000円 ③4,000円
女性のためのエンジョイサッカー教室	2月8日・15日・22日・29日、3月7日・14日 ※予備日3月28日、4月4日 いずれも月曜日10:30~11:30	海浜公園内 陸上競技場	中野太貴さん(日本体育協会公認スポーツリーダー)	成人クラス(18歳以上)	3,000円
コーディネーショントレーニング教室	2月12日・19日・26日、3月4日・11日・18日 いずれも金曜日 ①15:30~16:20②16:30~17:30	海浜公園内 会議室	濱村宗平さん(日本体育協会公認スポーツリーダー)	①幼児(年中・年長)クラス ②小学生クラス	5,000円
はじめてのHIP HOP教室	2月8日・15日・22日・29日、3月7日・14日 いずれも月曜日 ①17:30~18:15②18:30~19:30 ③19:40~20:40	津市体育館 小会議室 ※鏡がないため 対面指導形式	TAKUMIさん(日本ストリートダンス協会公認教育指導士)	①幼児(年中・年長)クラス ②小学1~4年生クラス ③一般クラス(小学5年生以上)	①②5,000円 ③4,000円
みんなで楽しく健康づくり教室	2月10日・17日・24日、3月2日 ※予備日3月9日 いずれも水曜日10:00~11:30	津球場公園内 野球場	樋口昌宏さん(健康運動実践指導者・日本体育施設協会公認体育施設管理士) 木村達也さん(健康運動実践指導者・日本体育協会公認スポーツプログラマー)	成人クラス(18歳以上)	1,500円
バラエティスポーツ教室	2月10日・17日・24日、3月2日・9日・16日 ※予備日3月23日・30日 いずれも水曜日16:30~17:30	海浜公園内 陸上競技場	TAKUMIさん(日本ストリートダンス協会公認教育指導士・日本体育協会公認スポーツリーダー)	小学1~3年生クラス	4,000円

申し込み 津市体育館にある所定の用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて直接同体育館窓口へ ※受け付けは9時~21時

問い合わせ 津市体育館
☎225-3171 FAX229-0189

健康

■ みんなで太極拳を楽しもう

日 2月19日(金)10時~12時 **場** 津リージョンプラザ2階健康教室 **内** 小田巻登さん・正子さん(三重県武術太極拳連盟)による初心者向け指導 ※運動しやすい服装、飲み物、タオルを持参 **申** 津市健康づくり推進連絡協議会中央支部ひまわり会(☎223-6140)へ

■ みえ糖尿病県民公開講座

日 3月21日(月・休)12時~16時 **場** 県文化会館中ホール、第1ギャラリー、大会議室(県総合文化センター内) **内** 奥蘭壽子さん(家庭料理研究家)による特別講演「これなら出来る!糖尿病予防かんたん食習慣のススメ」ほか ※託児あり。事前申し込み優先 **問** 同講座事務局担当(☎231-5017)

■ 薬を知る講座

日 2月14日(日)10時~12時 **場**

津リージョンプラザ2階健康教室 **内** 「糖尿病の合併症予防と薬について」をテーマに薬剤師による薬の効能などの解説と個人相談など

問 津薬剤師会(☎255-4387)

■ 転倒予防教室

日 2月25日(木)10時~11時30分 **場** 津センターパレス地下1階市民オープンステージ **内** 講話「緊急時の転倒リスクを抑えるために」と転倒予防体操 ※手話通訳あり **対** 市内に在住の60歳以上の人 **定** 80人 **問** 津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)

無料相談コーナー

■ 確定申告税務相談会(要予約)

確定申告に関する相談に税理士が応えます。なお決算書の作成や医療費などの集計は本人に行っていただきます。相談には、前年度の確定申告書など関係書

類を持参してください。

日 2月16日(火)~3月1日(火) 9時30分~16時 ※1人30~45分程度 **場** 津税理士会館1階(広明町) **対** 事業・不動産・給与所得者など(譲渡所得などを除く) **申** 同会館(☎226-3222)へ

■ 税理士による2016税制相談会(予約優先)

日 2月6日(土)13時~17時 **場** サン・ワーク津 **内** 税金や確定申告についての相談 **申** 2月5日(金)までに暮らしほっとステーション津(☎224-6511)へ ※当日の受け付けも可(16時30分まで)

■ 弁護士による法律相談(面談)

日 2月22日、3月28日いずれも月曜日10時~12時、13時~15時 **場** 市本庁舎3階相談室 **対** 女性 **定** 各日8人(予約優先、相談時間1人30分以内) **申** 2月17日(水)8時30分から男女共同参画室(☎229-3103)へ