



## 武道教室(4～9月)

場 三重武道館

種目	受講料(半期分)
柔道・剣道・空手道・太極拳・弓道・なぎなた(各40回程度)	1万5,000円
空手道・居合道・太極拳(各20回程度)	1万1,100円

**対**小学生以上(弓道は中学生以上)  
**申**3月30日(土)までに、三重県武道振興会事務局(津市産業・スポーツセンター内)にある所定の申込用紙に必要事項を記入し、同会へ(日曜日、祝日を除く)  
**問**同会(☎229-2100)

## 第9期ふれあいカレッジ

生涯学習を楽しく学び、新しい仲間と共に生き生きとした人生を目指しましょう。

**日**5～10月の火曜日9時30分～16時(全16回32講座) **場**県総合文化センター(一身田上津部田)ほか **内**講座「高齢者の交通安全体験学習」「津の歴史探訪」「身近な法律関係」「ストレス社会を生きる」「健康食品で命を落とさないように」「異常気象が起こる理由」、デジタルドームシアター、グループ活動など **対**市内に在住のおおむね55～75歳 **定**抽45人 **費**5,000円(全学習費用)  
**申**4月20日(土)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスでふれあい長寿津事務局(〒514-0116 夢が丘二丁目7-5 宇都宮苑、FAX233-6365)へ  
**問**同事務局担当(☎090-6089-1526)

## 春休み子ども料理教室(和食)

**日**4月3日(水)10時～13時30分  
**場**中央保健センター栄養指導室  
**内**飾りいなりずし、かきたま汁、和菓子 **対**市内に在住の小学3年生～中学生 **定**先16人 **費**1,700円(材料費を含む)  
**申**3月7日(木)9時からEメール

ルでマザーズエイド(☎mother.saidmie@gmail.com)へ  
 ※マザーズエイドホームページからも申し込みできます。  
**問**マザーズエイド担当(☎090-1414-4789)

## 太極拳初級講習会(無料体験可能)

**日**半年コース…4～9月の毎週木曜日19時～21時、1年コース…4～来年3月の第1・3土曜日10時～12時 **場**橋南市民センター、橋南会館 **費**1万1,000円(入会金1,000円を含む)  
**申**3月29日(金)までに電話またはファクス、Eメールで日中友好協会三重県連合会(☎246-8580、FAX226-7086、☎tsu.taikyoku@mie-eiga.co.jp)へ

## 健康

### 転倒予防教室

**日**3月28日(木)①10時～11時②11時15分～12時15分 ※①②は同内容 **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「生きがいがづくりについて」と転倒予防体操 **対**市内に在住の65歳以上 **定**各60人  
**申**津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

### 第249回住民健康講座

**日**3月14日(木)14時～15時  
**場**久居総合福祉会館 **内**園田茂さん(藤田医科大学七栗記念病院病院長)による講座「知って役立つ 回復期リハビリテーション」  
**問**久居一志地区医師会(☎255-3155)

### 薬を知る講座

**日**3月10日(日)10時～12時  
**場**津リージョンプラザ2階第2会議室 **内**「脳卒中を起こさないために 高血圧、高脂血症の薬について」をテーマに薬剤師による薬の効能の解説と個人相談など

**問**津薬剤師会(☎255-4387)

## 第8回出前！市民公開講座

**日**3月26日(火)15時～16時  
**場**中央保健センター **内**室町順之さん(臨床心理士)による講演「体と一緒に頭も体操しよう～楽しくできる認知症予防～」  
**問**三重中央医療センター(☎259-1211)

## 無料相談

### 司法書士による相談会

**日**3月13日(水)13時30分～16時30分 **場**市本庁舎6階61会議室 **内**相続、多重債務、金銭問題など **定**先8人  
**申**3月5日(火)8時30分から地域連携課(☎229-3105)へ

### 社労士による労働相談(要予約)

**日**毎週水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) **場**三重県社会保険労務士会(島崎町) **内**解雇、賃金、セクハラ、人事、配置転換、労働契約などの相談  
**申**同会総合労働相談所(☎228-6064)へ

### 登記相談(要予約)

**日**毎月第2・4火曜日13時～16時 **場**三重県土地家屋調査士会館(河辺町) **内**不動産(土地・建物)の調査、測量、表示登記、境界の相談  
**申**同調査士会(☎227-3616)へ

### カウンセラーによる相談(面談・電話)専用電話☎229-3120

とき(毎月)	内容
第1～4火曜日13時～18時	面談・電話相談(予約優先)
第3火曜日10時～12時	

※祝・休日、年末年始を除く  
**内**夫婦・親子の関係、生き方の問題など **対**市内に在住の人  
**問**上記以外の時間は男女共同参画室(☎229-3103)