



嚥下障がいの人や高齢者のためのお出かけガイドブック掲載店舗

嚥下障がいの人や高齢者に配慮した食、やわらか食、ミキサー食などの食事を提供しているお店や施設の情報を集めたお出かけガイドブック「つばめ手帖」への掲載店舗を募集します。

対嚥下障がいの人や高齢者のために上記の食事を提供している、または提供予定のお店や施設

申電話またはEメールでつばめ SpoonProject(☎050-3704-2835、✉tsu bamespoon project@gmail.com)へ



申電話またはファクス、Eメールで津友の会(☎・FAX 225-9150、✉tsu tomonokai@gmail.com)へ



屋根・外壁塗り替えセミナー

塗り替え工事をする前に、消費者が知っておくべき知識を分かりやすく説明します。

日2月25日(日)10時~12時(受け付けは9時45分から) **場**メッセウイング・みえ2階中研修室 **定先**20人

申2月22日(木)~24日(土)に電話またはファクスで市民講座運営委員会(☎0120-689-419、FAX 0120-392-276)へ

申2月26日(月)までに同校ホームページから

問同校(☎059-368-1717) ※日時や申し込み方法など、詳しくは同校ホームページをご覧ください。

健康

認知症予防教室

日3月9日(金)10時~11時30分 **場**津センターパレス3階津市社会福祉協議会会議室1 **内**運動で認知症予防 **対**市内に在住の65歳以上 **定先**30人

申2月23日(金)から同協議会津支部(☎213-7111)へ

第239回住民健康講座

日3月8日(木)14時~15時 **場**一志高岡公民館 **内**園田茂さん(藤田保健衛生大学七栗記念病院院長)による講演「高齢者の不動の弊害とリハビリテーション」

問久居一志地区医師会(☎255-3155)

今身に付けたい小学生のための「生活力」講座

日3月10日(土)①10時~12時 ②13時~15時 **場**県男女共同センターフレンテみえ(県総合文化センター内) **内**朝ご飯作り、ボタン付け、小遣い帳の付け方 **対**小学生 **定**各15人 **費**500円

鈴鹿高专ものづくり体験教室

日3月11日(日)~28日(水) **場**同校(鈴鹿市) **内**「機械工学のひとこま」、「楽しい電子回路工作」、「マイコン電子制御」の3講座 **対**中学1・2年生(電子制御のみ小学6年生も可) **費**50円(保険料)

スポーツ通信

対市内に在住・在勤・在学の人 **申**津市スポーツ協会にある申込用

津市民スポーツ大会

種目	とき	ところ	対象	定員	申し込み
ラグビーフットボール	3月11日(日)10:00~12:00	海浜公園内陸上競技場	4歳~中学生	50人	当日受け付け

ふれあいスポーツ教室

種目	とき	ところ	対象	定員	締め切り	費用
大人のためのバレー(前期)	4月11日~7月18日の毎週水曜日 20:15~21:15(全15回)	サオリーナフィットネススタジオ	高校生以上	抽選30人	3月1日(木)	9,000円
正しいストレッチとヨガ(前期)	4月16日~7月9日の毎週月曜日 ※4月30日を除く 13:15~14:30(全12回)	三重武道館柔剣道場	高校生以上	抽選50人	3月1日(木)	各7,000円
ストレッチポール&姿勢改善(前期)	4月17日~7月10日の毎週火曜日 ※5月1日を除く 9:10~10:20(全12回)	三重武道館柔剣道場	高校生以上	抽選30人		
キッズチアダンス・ジュニアチアダンス(前期)	4月17日~7月3日の毎週火曜日(全12回) 16:15~17:00(キッズ) 17:05~17:50(ジュニア)	サオリーナフィットネススタジオ	キッズ:4~6歳 ジュニア:小学生	抽選各20人	3月1日(木)	各7,000円 ※別途ボンボン代(1,500円程度)必要
シェイプアップアクア(春)	4月18日~6月20日の毎週水曜日 19:00~20:00(全10回)	サオリーナ屋内プール	高校生以上	抽選20人	3月1日(木)	6,000円

紙に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで同協会(〒514-0056 北河路町19-1メッセウイング・みえ1階、FAX 273-5588)へ

※参加費など詳しくは、同協会にお問い合わせいただくか、同協会ホームページをご覧ください。
問同協会(☎273-5522)