

## 中央公民館とぶき大学生募集

教育委員会では、生涯学習の一環として高齢者学級『ことぶき大学』を年十回実施しています。

昨年度は、フリーアナウンサーの前田幸子さんや旧徳山村の研究をしておられる滋賀県立大学野部博子准教授などを講師にお迎えしたほか、高山市へバス研修にも行きました。また、童謡を歌う講座など、バラエティーに富んだ講座を開催しました。

今年度も、会員の皆さんに楽しんで、時には時事問題などについて考えていただいたりしながら、いっしょに楽しく学習できる講座を計画しております。興味のある人は、ぜひお申し込みください。

申込窓口は、揖斐川町中央公民館です。

☆対象者 原則60歳以上  
☆年会費 1000円（年会費のほかに、バス研修等で別途参加費を徴収）

申込用紙は、各振興事務所、揖斐川町中央公民館窓口にあります。

【お問い合わせ先】社会教育課（中央公民館内） TEL 22-1120

## 揖斐川VYS会員募集

揖斐川VYS（ボランティア・ユース・ソーシャルワーカー／有志青年社会奉仕家）では、会員を募集しています。

す。

高校生中心の団体で、町内で行われる行事の協力、レクリエーション指導など、各種ボランティア活動を行っていただきます。また、子どもと接する機会も多く、子ども好きの人には楽しい活動です。

ボランティア活動に興味をお持ちの人、活動を通じて友達を増やしたい人などは、ぜひご連絡ください。

詳しい内容については、教育委員会社会教育課（中央公民館内）までお気軽にお問い合わせください。（2310115）



## あなたもボランティア活動に参加してみませんか？

揖斐川町では現在、「揖斐川町ボランティア活動推進委員会」を立ち上げ、その中に「ボランティア人材バンク」を作り、地域のボランティア活動の場をより多くの皆さんにお知らせする活動をしています。

人材バンクに登録された皆さんには、地域の活動情報を定期的に郵便やメールでお知らせし、その中で参加したい

活動を選び、ボランティア活動に参加していただきます。

人材バンク登録希望者の年齢制限などは特にありません。

詳しいお問い合わせは社会教育課（2310115）まで。

## 「早寝・早起き・朝ごはん運動」の推進をPTA連合会が宣言！

「早寝・早起き朝ごはん運動」は、昨年の9月に揖斐川町青少年育成町民会議で宣言されており、去る2月22日には揖斐川町PTA連合会が「この運動の良さを実践によって味わい、互いに交流し我が子、地域の子をよりよい人材に育成できるように努力します。」と宣言しました。

また、「平成19年度早寝・早起き・朝ごはん運動指定校」として、教育委員会より北和中学校区の大和小学校・北方小学校・北和中学校の3校が指定され学校、PTAや公民館と連携して取り組んでいます。

最近の調査から「早寝・早起き・朝ごはんは学力と相関する。」「朝食をとらない人が増え不規則な生活から、意



欲の低下、生徒の非行、生活習慣病が増加している。」「小5から中2までは1日に睡眠時間が7～8時間、中3では6～7時間とる生徒の成績が高い。」「早起きして朝の光を浴び、リズム運動を取り入れると神経伝達物質が増えて気力に満ちた1日が始まる。」等言われています。生活リズムを向上させ、よりよい人材を育成する全町での取り組みが期待されます。



## 公民館活動

☆大和・北方・小島・脛永公民館

《カワニナ放流》

◆日時 4月17日（木）

☆揖斐・清水公民館

《カワニナ放流》

◆日時 4月18日（金）

# ★ そろそろ運動してみたら！

メタボ予防・改善、心身共に若返りたい  
 ストレスの軽減などに運動は良い効果があります。  
 運動の仕方はアドバイス致しますので一度お越しください。

## 揖斐川健康広場 トレーニングルーム利用案内

トレーニングルームにはトレーニング機器が約30台、スタジオ、マッサージ器、ストレッチスペース、温水シャワーの設備が整っています。また、常時専門スタッフが運動のアドバイスをおこないますので安心してご利用できます。

### トレーニングルームご利用には

- ☆ 初回講習を受けていただきます。この時点で施設のご案内、機器の取り扱いなどの説明、問診、登録手続きをおこないます。火～日曜の20時までにご入場ください。
- ☆ 初回講習を含め、ご利用には使用料が必要となります。1回310円（回数券、定期券もあります）
- ☆ 服装：トレーニングウェア・室内シューズ

### 登録が済めば

9時から21時30分まで自由にトレーニングルームのご利用ができます。（月曜休館）

☆サービスプログラムとして、下記のプログラムも参加できます。

プログラム名	内 容	日 程	対 象	料 金
エアロビックダンス	音楽にあわせ、楽しく有酸素運動ができます。	火曜日10：45～11：45 水曜日20：00～21：00	16才以上 でトレ ニング ルーム 登録 者	トレーニングルーム利用 登録者は無料（但し、 トレーニングルーム使 用料は必要となりま す）
ヨガ（体験）	シェイプアップはもちろ ん、身体のゆがみを 矯正し腰痛、肩こり予 防にも効果があります。	水曜日10：30～11：00 （月により変更があり ます。事前にお問い合わせ ください）		
ストレッチ & 体力測定	専門スタッフによる生 活習慣病予防相談・体 力測定	原則毎月1回 （実施日は別途ご案内）		

☆その他健康づくり教室のご紹介

各種プログラム（成人10回コース・3期）（子ども15回コース・2期）

『レディースフィットネス教室』女性の為の健康づくりプログラム『ラクラク健康づくり教室』60歳以上の方対象プログラム、その他、『幼児体育教室』2～3歳児対象『幼児ミニスポーツ教室』3～5歳児対象の各種プログラムを開講しています。詳しくは健康広場までお問い合わせください。TEL 21-3100

# 第12回全国高校女子ソフトボール選抜いび川大会

全国各地から31チームが参加し、全国大会でも活躍する高校生達の  
ハイレベルな熱戦が繰り広げられます。

■開会式 4月4日(金) 10:00～  
於：揖斐川健康広場

私たち  
頑張ります。  
見に来てね!



■競技 4月4日(金)～4月6日(日)  
■会場 揖斐川健康広場ビッグランド、市場グラウンド  
谷汲総合グラウンド、脛永グラウンド  
久瀬山村広場 計5会場8面  
(天候により中止あるいは、会場が変更する場合があります。)

■参加校 全国各地から31チーム

## 実業団女子ソフトボールチーム招待試合

デンソー

VS

日立ソフトウェア

DENSO (5位)

HITACHI (6位)

注 ( )内は平成19年度日本女子ソフトボール1部リーグの成績です。

4月3日(木) 10:00～

於：揖斐川健康広場ビッグランド

北京オリンピック女子日本代表候補選手を含む全日本女子1部リーグの  
日本トップレベルの試合を目の当たりにしてください。

### 実技講習会を開催

揖斐川健康広場ビッグランド

4月3日(木) 13:00～

北京オリンピック

女子日本代表候補選手から

直接指導してもらうチャンスです!

雨天時は室内シューズを持参ください。

デンソー、日立ソフトウェアの  
選手、スタッフによる楽しく、  
丁寧な実技講習会です。  
入場料は無料です!  
小学生から一般の方、男女問  
わず、気軽にご参加ください!

お問い合わせ先 揖斐川町教育委員会スポーツ振興課 (揖斐川町中央公民館内)

TEL 0585-23-0115