

## 募集

みんなで、歩きませんか！

楽しくウォーキングを体験してみませんか。

■日時 9月8日(土)

午前9時～10時30分

■場所 カルム五條を基点に野原をウォーキング(雨天の場合はカルム五條で実施)

■定員 30人

■内容 3km程度のウォーキング

■指導者 五條市運動普及推進員

■持ち物 運動のできる服装、タオル、水分補給のできるもの、雨天の場合上履き

■申込締切 9月6日(木)

■申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係

(本)内線2900

## サマーキャンプ 2007

■開催日 8月25日(土)～26日(日)

■場所 《開会式》賀名生小学校跡(西吉野町和田96)、「キャンプ」旧白銀北中学校(西吉野町平沼田16007)

■対象 五條市、十津川村、野迫川村に在住または在学する小学4年・5年・6年生の男女42人

■テーマ 体験しよう！ ふるさとの自然・文化

■その他 申込締切日等詳細については問い合わせてください。(業務時間11月～金・午後1時～5時)

■問合せ先

(社)五條青年会議所 五條市本町3丁目1-113(五條市商工会館内)

☎23・03004

## 講座

始めよう！「e古都なら」講座

奈良県と県内市町村では、インターネットを利用して自宅や職場のパソコンから各種申請・届出、講座・イベント申込、公共施設の空き状況や予約申込ができるシステム「e古都なら」を共同運営システム「e古都なら」を提供しています。本講座では、体験版を利用したシステムの概要から基本操作方法までをわかりやすく解説します。

■日時 8月25日(土)

午前9時30分～正午

■第2回 8月25日(土)

午後1時30分～4時

■第3回 8月29日(水)

午前9時30分～正午

■第4回 8月29日(水)

午後1時30分～4時

■場所 奈良県立図書館情報館セ

ミナールーム(奈良市大安寺西1丁目1000番地 ☎0742・342・111)

■定員 各回30人(計120人)

※応募者多数の場合は抽選になります。

■講座内容 システム「e古都なら」の概要、電子申請・届出サービス、講座・イベント申込サービス、施設予約サービスの操作方法(体験版)、利用者登録の方法

■費用 受講料は無料(会場までの交通費・駐車料金については、受講者で負担)

■申込方法 往復はがきに、希望日(第2希望まで記載)・住所・氏名・電話番号を記入し、次まで申し込んでください。

8月15日(水)必着です。

■申込・問合せ先

保健福祉センター成人保健係

(本)内線2900

奈良県電子自治体推進協議会 ☎0742・227・8450 〒63018501 奈良市登大路町30番 奈良県情報システム課内)

## 健康のための料理教室

食を食べることは、楽しくまた元気の源です。おいしいものに出会うと、自然に笑顔がこぼれてきます。しかし、好きなものを好きになだけ「食べていいの」でしょうか。生活習慣、特に偏った食習慣が肥満や高血圧、肝臓病、動脈硬化、骨粗しょう症などの生活習慣病を引き起こします。そこで毎日の食事を、ちよつとした気遣いや裏ワザで、「おいしく」しかも「健康にもよい」料理の方法を調理実習等で見直しませんか。

■日時 8月24日(金)

午前10時～午後2時

■場所 カルム五條

■定員 20人(五條市に在住する人)

■テーマ 乳製品を上手に使って、しっかりと骨づくり

■指導者 五條市食生活改善推進員

■参加費 無料

■持ち物 エプロン、タオル、三角きん、筆記用具

■申込方法 8月20日(月)までに申し込んでください。

■申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係

(本)内線2900

てみませんか。今回は、季節の旬のものを使った簡単メニューの調理実習を行います。うまく包丁が使えなくても大丈夫！おいしいものができますよ。

■日時 9月7日(金)

午前9時30分～午後1時

■場所 カルム五條

■定員 30人(五條市内に在住する成人男性)

■指導者 五條市食生活改善推進員

■参加費 500円(食材料費)

■持ち物 エプロン、三角きん(髪を覆う物であれば可)

■申込方法 8月31日(金)までに申し込んでください。

■申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係

(本)内線2900

## チャレンジクッキング

料理を楽しみながら調理の工夫について学習しましょう。

■日時 9月1日(土)

午後1時～3時

■場所 中央公民館

■定員 20人(五條市に在住または勤務する成人)

■テーマ こめ油を使った料理

4品(野菜のミンチカツ、海老ヒラフ、野菜のスープ、りんごミニドーナツ)

■指導者 足立敦子先生(MBSテレビ「水野真紀の魔法のレストラン」フードコーディネーター)

■参加費 1,000円(材料費700円、利用団体連絡協議会費300円)

■持ち物 エプロン、タオル、ふきん、筆記用具、料理持ち帰りの容器

■申込方法 8月20日(月)までに参加費を添えて申し込んでください。ただし定員になり

てみませんか。

■その他 託児あり(2歳以上)

■申込・問合せ先 中央公民館

☎24・2001

次第締め切ります。■その他 託児あり(2歳以上) 就学前の幼児・要予約・無料) ■申込・問合せ先 中央公民館 ☎24・2001

## 「リンパ」ガーデン講座

季節の寄せ植えと一緒に楽しんでみませんか。

■日時 9月24日(月)・振替休日(午前10時～11時30分)

■場所 中央公民館

■定員 20人(五條市に在住または勤務する成人)

■テーマ カラーリーフで装う秋の寄せ植え

■指導者 青木恵子先生(ガーデンコーディネーター)

■参加費 2,300円(材料費2,000円、利用団体連絡協議会費300円)

■持ち物 古新聞、ゴミ袋、ガーデングローブ(軍手)、筆記用具、作品持ち帰り用袋

■申込方法 8月31日(金)までに参加費を添えて申し込んでください。ただし定員になり

次第締め切ります。

■その他 託児あり(2歳以上)

■申込・問合せ先 中央公民館

☎24・2001

## 手作りおしやれ講座 自分でできる リンパマッサージ

プロの先生を迎え、リンパマッサージのコツを学び、体の中から美しくなりましょう。小顔マッサージにもチャレンジ。

■日時 9月30日(日)午後1時30分～3時30分

■場所 中央公民館

■定員 20人(五條市に在住ま

てみませんか。

■その他 託児あり(2歳以上)

■申込・問合せ先 中央公民館

☎24・2001

てみませんか。

■その他 託児あり(2歳以上)

■申込・問合せ先 中央公民館

☎24・2001