

## 募集

**みんなで、歩きませんか！**

みんなで楽しくウォーキングを体験してみませんか。

■日時 11月17日(土)

午前10時～11時30分

■場所 田園公民館に集合  
(雨天の場合カラム五條体育館)

■定員 30人

■内容 4 km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 11月15日(木)までに申し込んでください。

■申込・問合先

保健福祉センター成人保健係④(内線2900)

## らくらく運動教室

らくらく運動教室では、健康づくりのための楽にできて楽しい運動を紹介しています。

## 講座

す。

■日時 10月26日(金)午後1時30分～3時30分

■場所 カラム五條

■テーマ らくらくウォーキング

■指導者 内田恵美子先生(健康運動指導士)、五條市運動普及推進員

■参加費 無料

■持ち物 運動のできる服装、上靴、水分補給のできるもの、タオル

■申込締切 10月24日(水)までに申し込んでください。

■申込・問合先 保健福祉センター成人保健係④(内線2900)

## 健康のための料理教室

食えることは、楽しくまた元気のみなものです。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、ちよっ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 10月30日(火)

午前10時～午後2時

■場所 カラム五條

■対象者 市内に在住する人(定員20人)

■テーマ 上手に減らしましょう

■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、三角きん、手拭いタオル、筆記用具

■申込締切 10月19日(金)までに申し込んでください。

■申込・問合先 保健福祉センター成人保健係④(内線2900)

## 植物性油脂で作る石けん講座

「手作りおしゃれ講座」は、自分らしくおしゃれを楽しみたい女性の講座です。今回は植物性油脂と苛性ソーダで石けんを作ってみましょう。(廃油ではありません)

■日時 11月10日(土)午後1時30分～3時30分

■場所 中央公民館

■定員 15人(五條市に在住または勤務する中学生以上の女性)

■テーマ 植物性油脂で石けんを作りましょう

■指導者 石原めぐみ先生(りきまる石けん教室)

■参加費 1,500円(材料費1,200円、利用団体

連絡協議会会費300円)

■持ち物 牛乳パック、ゴム手袋、マスク、エプロン、タオル、筆記用具、保温して持って帰れる袋や容器

■申込方法 10月31日(水)までに参加費を添えて申し込んでください。

■その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)

■申込・問合先 中央公民館 ☎24・2001

## ちぎり絵講座

季節の花や風物詩をちぎり絵で表現してみませんか。

■日時 11月16日(金)

午前9時30分～正午

■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 千支のちぎり絵「子(ネズミ)」

■指導者 稲葉孝子先生(じゅんこうちぎり絵講師)

■参加費 2,000円(材料費1,700円、利用団体連絡協議会会費300円)

※作品を追加する場合は、別途材料費が必要です。

■持ち物 工作のり、はさみ、鉛筆、筆(小)、ピンセット、鉄筆(インクの出ないボールペン)、おしぼり、ゴミ袋

■申込方法 10月31日(水)までに参加費を添えて申し込んでください。

■その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)

■申込・問合先 中央公民館 ☎24・2001

## 危険物取扱者 保安講習会

■講習日

《北部》11月26日(月)

《南部》11月21日(水)

■場所 《北部》奈良県中小企業会館(奈良市)

《南部》奈良県広域地域産業振興センター(大和高田市)

■申込受付期間 10月22日(月)～30日(火)

■その他 受講申請書は、五條市消防本部にあります。

■問合先 五條市消防本部予防課 ☎22・3310

## 催し

## 第13回 なら・ヒューマンフェスティバル

同和問題をはじめ、あら