

催し・講座

大船渡市運動普及推進員  
歩々笑研修会を開催

- ▽期日 12月17日(火)
- ▽時間 午前10時～11時
- ※受け付けは午前9時30分
- ▽会場 総合福祉センター大
- 会議室(大船渡警察署隣)
- ▽対象 市内在住で運動に制限がない人
- ▽内容 健康チェック、自宅で続けるストレッチと筋トレ
- ▽講師 熊谷侑希さん(さんりくWELLES/健康運動指導士)
- ▽参加料 100円
- ※ボランティア活動保険に加入を希望する場合は、参加料のほかに350円を徴収します。
- ▽定員 20人
- ▽持参するもの 飲料水、タオル
- ▽申込締切日 12月16日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽その他 動きやすい服装および靴で参加ください。
- ▽申込先/問い合わせ先 「歩々笑」事務局健康推進課 成人保健係(☎1581)

結婚相談・支援センター  
からのお知らせ

- 1 出会い応援ボランティア 「ハッピーサポーター」募集
- 結婚を希望する独身男女の出会いを応援するボランティア「ハッピーサポーター」養成講座を行います。
- ▽期日 令和2年1月5日(日)
- ▽時間 午後1時30分～3時
- ▽内容 最近の婚活事情などをセンター職員が説明。
- ▽対象 出会いのお世話や相談ができる、市内在住の人
- ▽定員 4人
- ▽申込締切日 令和2年1月4日(土)
- ▽持参するもの 筆記用具
- ▽その他 出会いなどのあつせん業務、仲人として金銭を得ている人は対象外です。
- 2 はーとふる相談会
- 結婚に向けた不安・悩み・パートナーの見つけ方など、お気軽に相談ください。
- ▽期日 令和2年1月5日(日)
- ▽時間 午前9時、10時、11時(各50分間)
- ▽相談員 センター職員および

- びハッピーサポーター
- ▽対象 独身の男女とその親
- ▽申込締切日 12月27日(金)
- ◎ 1・2 共通事項
- ▽場所 大船渡市結婚相談・支援センター(サン・リア2階)
- ▽申込方法 電話で申し込みください。
- ▽その他 参加料無料、定員になり次第締め切り。
- ▽申込先/問い合わせ先 大船渡市結婚相談・支援センター(☎7582)
- ※火曜日、祝日定休

ILC解説セミナーを開催します

- ▽期日 12月22日(日)
- ▽時間 午前10時30分～正午
- ▽会場 シーパル大船渡
- ▽内容 ILCの最新動向やILCに関する関心事項について、高エネルギー加速器研究機構(KEK)の研究者などによる解説および質疑応答
- ▽その他 申し込み不要、どなたでも参加できます。
- ▽問い合わせ先 岩手県ILC推進局 (☎019-629-5217)

筋トレ教室で「筋活」しませんか

- ▽期日 土曜日コース 令和2年1月18日(土)～2月8日(土)の毎週土曜日 全4回
- ・日曜日コース 令和2年1月19日(日)～2月9日(日)の毎週日曜日 全4回
- ▽時間 午後2時～4時
- ▽会場 POWERHOUSE COSMO(大船渡町字笹崎1-7)
- ▽講師 中野博貴さん(日本ボディビル連盟公認指導員・NSCA認定パーソナルトレーナー)
- ▽受講料 2,000円
- ▽対象 一般
- ▽定員 各コース5人
- ▽申込締切日 令和2年1月10日(金)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽持参するもの 室内シューズ、タオル、飲み物
- ▽その他 運動ができる服装で参加ください。



市民スキー教室  
受講者を募集します

- ▽期日 令和2年1月19日(日)・26日(日)・2月2日(日)・16日(日)
- ※令和2年1月7日(火)午後7時から、シーパル大船渡で開講式を行います。
- ▽集合時間 午前8時
- ▽集合場所 シーパル大船渡
- ▽会場 越路スキー場ほか
- ▽対象 小学生以上
- ▽受講料 20,000円(バスタ代、保険料など)
- ※リフト代、用具レンタル代などは自己負担
- ▽定員 40人
- ▽持参するもの スキーウェア、手袋(2組)、ゴーグル、帽子、着替え、昼食、飲み物など
- ▽その他 スキーレンタルを希望の人は、申し込み時にその旨をお伝えください。
- ▽申込締切日 12月26日(木)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先/問い合わせ先 体育センター (☎1001)

お知らせ  
年末年始における  
地域安全運動

12月13日から1月3日までの間、年末年始における地域安全運動が実施されます。

年末年始は、金融機関やコンビニなどを狙った強盗、初詣など人混みでの女性やお年寄りを狙ったひったくり、帰省や休業期間で不在の住宅や事務所の空き巣などが多発する傾向にあります。

岩手県は、鍵を掛けずに空き巣被害に遭う割合が、他の都道府県と比べ依然として高い状態にあります。

少しの間の外出でも鍵をしっかりと掛けて、被害を未然に防止しましょう。

また、最近、県内では架空請求詐欺が多発しています。身に覚えのない不審な話がきが届いたら、まずは家族や警察、消費生活センターなどに相談しましょう。

▽問い合わせ先 (☎内線127) ・市民環境課市民生活係 (☎内線134) ・消費生活センター

三陸B&G海洋センター体験教室のお知らせ

■アロマ手づくり体験教室

- ▽日時 12月18日(水)午後7時～8時30分
- ▽会場 三陸B&G海洋センター
- ▽講師 吉川伸子さん(ナード・アロマセラピー協会、アロマ・アドバイザー)
- ▽対象 どなたでも(子どもとの参加も可)
- ▽定員 10人
- ▽参加料 S U N陸リアススポーツクラブ会員500円、会員以外は700円
- ▽申込方法 12月11日(水)までに電話または直接申し込みください。定員になり次第締め切ります。
- ▽持参するもの 筆記用具、ハンドタオル、会員は会員証

■親子で凧作り教室

- ▽日時 令和2年1月13日(月・祝)午前9時～
- ▽会場 三陸B&G海洋センター
- ▽対象 小学生までの子どもとその保護者
- ※幼児の参加も可能ですが、作成時に刃物を使用しますので、注意してください。
- ▽定員 20組
- ▽参加料 1人につき100円
- ▽申込方法 令和2年1月12日(日)までに電話または直接申し込みください。定員になり次第締め切ります。

■申込先/問い合わせ先

三陸B&G海洋センター (☎3201)



第9回「元気アップ↑教室」を開催します

- ▷期日・会場=右表のとおり
- ▷時間=午後1時30分～3時(開場午後0時45分、1時10分ごろまでにお越しください)
- ▷対象=40歳以上の人
- ※当日の体の状態などに応じて、参加をお断りすることがあります。通院をしている人は、主治医に確認ください。
- ▷参加料=無料
- ▷定員=各30人(先着順)
- ▷申込方法・期間=各地区開催日の前日までに電話で申し込みください。
- ▷内容=1月は、全地区で「元気に動ける体づくり～毎日コツコツ運動習慣～」を行います。※運動メニューは、65歳以上の人の体力に合わせた内容です。

- ▷持参するもの=飲料水、筆記用具
- ※地区により下表のとおり運動靴が必要です。
- ▷申込先/問い合わせ先 地域包括ケア推進室(☎2943)

地区	会場	期日	持参するもの
盛	カメラアホール	1月14日(火)	屋外用運動靴
大船渡	おおふなぼーと	1月30日(木)	屋外用運動靴
末崎	ふるさとセンター	1月23日(木)	なし
赤崎	漁村センター	1月27日(月)	なし
猪川	猪川地区公民館	1月20日(月)	なし
立根	立根生活改善センター	1月7日(火)	屋内用運動靴
日頃市	日頃市地区公民館	1月9日(木)	なし
綾里	綾姫ホール	1月21日(火)	屋内用運動靴
越喜来	三陸公民館	1月28日(火)	屋外用運動靴
吉浜	吉浜地区拠点センター	1月16日(木)	なし