

**宝くじの助成事業で  
地域活動を活性化!**

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。

今年度は、石橋中央コミュニティ推進協議会が、テントやグラウンドゴルフ用品、冷蔵庫などのコミュニティ活動用品を宝くじの助成金で整備しました。これにより、同協議会の活動がさらに活性化することが期待されます。

宝くじの収益金は、高齢化少子化対策、防災対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修など、皆さまの日常生活に役立つように使われています。

**問い合わせ先**  
市民協働推進課  
☎(32)8887



**道の駅しもつけ食のオー  
プンスクール 実施中!**

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。四季折々の食材を使った家庭でも簡単に作れる素敵なメニューをご紹介します。

**講師**

料理研究家  
白居芳美 先生

**参加費** 1,500円程度  
(当日集金)

**定員** 各回32名

**受付方法**  
・電話(午前9時30分〜午後6時)

・ホームページ内メールフォーム(午前9時30分〜夜12時)

※小学生未満のお子様の参加・同伴はご遠慮ください。

※応募者多数の場合には抽選を行います。当選結果は「参加のしおり」の発送をもって代えさせていただきます。

※定員に満たない場合には、延長して受付します。

**申し込み・問い合わせ先**  
食のオープンスクール運営事務局

☎028(635)2577

**スケジュール** ※開催時間が2部制の場合には、いずれかをお選び下さい。

月日	時間	テーマ(メニュー)	申込受付日
11/14(火)	10:30~13:00	和食レッスン 美味しい和定食 (サバの味噌煮・豚汁・季節の酢の物)	10/24(火)
12/4(月)	10:30~13:00	おせち手作りに挑戦 アンコール!	11/13(月)
	14:30~17:00	華やかおせち (伊達巻・八幡巻き)	

※内容は、変更になる場合があります。

**スポーツの秋、到来です!  
この秋ふれあい館へGO!  
各種教室開催中です**

**教室紹介**

①「骨盤調整コンディショニング」  
骨盤の歪みを調整し、ふだん使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです

②「デトックス・ヨガ」  
「ねじりのポーズ」で体内に溜まっている毒素を排出していきましょう! 便秘や美肌にも効果UP。

③「ピラティス」  
ピラティスとは、ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えま

す。筋肉強化、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。

④「かんたんステップ50」  
ステップ台を使ったエクササイズです。音楽に乗りながら、ステップ台の昇降運動で、膝や腰に負担をかけずに健康・体力作りを目指したレッスンです。

初心者の方や体力に自信のない方でも自分のペースで安心してご参加いただけます。

⑤「やさしいヨガ」  
呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

**開催日時**  
①毎週火曜日、午前10時30分〜午前11時40分  
②毎週水曜日、午前10時30分〜午前11時30分  
③毎週木曜日、午後2時〜午後3時  
④毎週木曜日、午後6時40分〜午後7時30分  
※完全予約制

⑤毎週金曜日、午前10時30分〜正午

**場所** ふれあい館内1階研

修室もしくは2階大広間  
**対象**  
高校生以上(性別不問)

**定員**  
①③ 15名  
②⑤ 20名  
④ 10名

**受講費** 1回700円(ワ  
ンレッスン制)  
※1階受付券売機でチケット  
をご購入ください。

※プラス100円で日帰り湯  
もご利用いただけます。

※全ての教室で使えるお得な  
共通回数券もございます。

**持ち物 補給水、タオル**  
※①④の教室を受講される方は室内用運動シューズをお持ちください。

※ヨガを受講する方でヨガ  
マットをお持ちの方は、お持ち  
ください。シューズは必要  
ありません。動きやすい服装  
でお越しください。

**問い合わせ先**  
ふれあい館  
☎(47)1126