

**募集**

**あのつアカデミー**

教委生涯学習課  
☎229-3248 📠229-3257

◆女性健康講座～更年期と上手につきあう素敵な暮らし方～  
女性の身体は女性ホルモンと深く関わっています。さまざまな変化が起こる更年期の身体と心の特徴を正しく知って、健康で生き生きと過ごすための方法を学びます。

**とき** 11月15日(木)14時～15時30分

**ところ** 津リージョンプラザ2階健康教室

**対象** 市内に在住・在勤・在学の女性

**定員** 抽選30人

**受講料** 300円

**講師** 永見桂子さん(三重県立看護大学看護学部教授)



◆健康講座～暮らしに活かすツボによる健康法～

体のツボとは何か、ツボを刺激するとなぜ効果があるのかを分かりやすく説明します。また、ツボを利用した自分でできる健康法を紹介し、目の疲れ、肩こりに効くツボ療法を学びます。



**とき** 11月17日(土)10時～11時30分

**ところ** アストプラザ4階研修室A

**対象** 市内に在住・在勤・在学の人の

**定員** 抽選30人

**受講料** 300円

**講師** 寥世新さん(鈴鹿医療科学大学鍼灸学部教授)

**いずれの申し込みも**

はがきまたはEメールで、講

座名を明記の上、郵便番号、住所、氏名、電話番号を教委生涯学習課(〒514-8611住所不要、☎229-3248@city.tsu.lg.jp)へ**締め切り** 10月31日(水)必着

**健康づくり推進員による 元気づくり集会**

白山保健センター  
☎262-7294 📠262-6520

**とき** 11月13日(火)14時～16時

**ところ** 白山保健福祉センター2階

**内容** ダンベル体操、ストレッチ

**講師** 渡辺美代子さん

**定員** 先着50人

**持ち物** ダンベル(水または砂を入れた350～500ccのペットボトルでも可)、飲料水、タオル、運動しやすい服装

**費用** 無料

**申し込み** 白山保健センターへ

**申込開始日** 10月26日(金)

**中央公民館教養講座**

**現地で学ぶ公民館講座 参加者募集**

問い合わせ 中央公民館

☎228-2618 📠229-5150

バスで現地へ行き、史跡などを巡りながら歴史や文化を学びます。

**対象** 市内に在住・在勤・在学の人の

**参加費** 1コースにつき1人800円(入場料などは別途自己負担)

**申込方法** 往復はがきに住所、氏名、年齢、電

話番号、希望コースを記入し、中央公民館(〒514-0036 丸之内養正町1-1)へ

※往復はがき1枚につき、1人1コース有効。

同じコースへの複数応募や、往復はがき以外での申し込みはできません。

**締め切り** 10月31日(水)必着

とき	コース名と内容	行き先 ※入場料など	定員(抽選)
11月2日(金)	<b>江戸時代の熊野路散歩</b> 西国三十三所名所図会を読みながら、熊野古道を訪ね、昔の旅気分を味わいます。(昼食は道の駅で自己負担)	滝原宮(大紀町)、荷坂峠展望所(紀北町)、馬越峠口・尾鷲市街・熊野古道センター(尾鷲市)	40人
11月15日(木)	<b>伊勢神宮とせんぐう館</b> 伊勢神宮を見学しながら神道の歴史を学び、新設されたせんぐう館を見学します。(昼食はおかげ横丁で自己負担)	伊勢神宮(内宮、外宮)、せんぐう館 ※せんぐう館200円	40人
11月22日(木)	<b>鹿と人の暮らし</b> 多様に変化してきた野生動物と人の関係を、鹿を例に考えます。(昼食は公園周辺で自己負担)	奈良公園・鹿苑(奈良県奈良市) ※鹿苑料金未定	25人
12月7日(金)	<b>宇陀の葛と薬草</b> 自然豊かな山間の里、宇陀を訪ねて、特産の葛や薬草について学びます。(昼食は宇陀で自己負担)	大宇陀歴史文化館「薬の館」・森野旧薬園(奈良県宇陀市) ※薬の館200円、森野旧薬園270円	25人
12月14日(金)	<b>江戸時代の伊勢路散歩</b> 伊勢参宮名所図会などを読みながら、参宮街道を訪ね、江戸時代の旅気分を味わいます。(昼食は松阪で自己負担)	雲出宿、市場庄(松阪市)、松阪市街、伊勢神宮(外宮)、せんぐう館 ※せんぐう館200円	40人
12月20日(木)	<b>奈良の隠れ名所めぐり</b> 寺社や博物館見学はせず、あまり知られていない奈良公園の名所を巡ります。(昼食は公園周辺で自己負担)	奈良公園(興福寺、春日大社、東大寺周辺)	40人