

ふれあい館アクアビクス
生徒募集のお知らせ

アクア(水)ビクス(有酸素運動)とは、水中で行うエクササイズのことです。

アクアビクスの水中動作は、一見激しい運動には見えませんが、水の抵抗・浮力・水圧・水温等の影響で、少しの運動でもエネルギー消費が大きな運動として人気のあるスポーツです。ふれあい館では、利用者の健康づくりを推進するため10月より毎月8回のアクアビクスを実施することとなりました。

アクアビクスは、陸上に比べ、て肩・腰・ひざに係る負担が10分の1程度に軽減されますので、日ごろ、運動不足の皆様、成人病が気かりな皆様をはじめ、健康を維持したい18歳以上の方ならどなたでも気軽に参加することができます。あなたも、この機会に楽しくエクササイズを体験してみませんか。

実施日

(平日) 毎月4回 水曜日
(休日) 毎月4回 土曜日

時間 午後7時～7時45分

参加料

月額 5,000円

(温水プール利用料を含む)

定員 30名
その他

水着と帽子を着用してください。

申し込み先・問い合わせ先
下野市ふれあい館

☎(47) 11226

水泳教室を実施しています

ふれあい館では、温水プール利用者に毎週木曜日の午後(ただし、祝日・夏休み期間及びふれあい館臨時休館を除く)下記の日程で水泳教室(スイミングフンポイントアドバイス)を実施していますのでご利用ください。

実施時間

(一回40分)

第1回 午後2時20分～3時

第2回 午後3時10分～3時50分

第3回 午後4時～4時40分

指導者

(株)フクシ・エンタープラ

イス指導員

日程

9月7日・14日・21日

10月5日・12日・19日・26日

11月2日・9日・16日・30日

12月7日・21日

1月11日・18日・25日
2月1日・8日・15日・22日
3月1日

問い合わせ先

下野市ふれあい館

☎(47) 11226

無料調停相談会のお知らせ

栃木調停協会では、無料調停相談会を実施します。

日時

9月19日(火)

午前10時～午後3時

場所

栃木市日の出町14 36

栃木市中央公民館

相談内容

- (1) 交通事故、土地・家屋、サラ金、隣家とのトラブルなど
- (2) 離婚、離縁、相続、家庭内・親戚とのトラブルなど

参考資料がある場合は持参してください。

問い合わせ先

宇都宮地方・家庭裁判所栃木支部

支部

☎0282(23) 0225

相談内容

(1) については内線 230、

(2) については内線 260

10月1日『法の日』
合同無料相談会

栃木県司法書士会、栃木県土地家屋調査士会ならびに栃木県行政書士会では、10月1日(日)の法の日にあわせて、市民の法生活に寄与することを目的として、合同無料相談会を実施します。

日時

10月1日(日)

午前10時～午後3時

場所

ジャスコ小山店

相談内容

司法書士・土地家屋調査士・行政書士業務に関する相談
例 相続・贈与・売買の登記、会社法改正による登記、建物の登記、分筆・測量・地目変更等、農地転用・開発許可、各種許認可、外国人在留資格申請等、個人破産、裁判事務

成年後見等について

問い合わせ先

栃木県司法書士会

☎028(614) 1122

栃木県土地家屋調査士会

☎028(621) 4734

栃木県行政書士会

☎028(635) 1411

絨織物の製織伝習生の募集

栃木県産業技術センター絨織物技術支援センターでは、絨織物を製造する後継者を養成していますが、その製織(機織り)伝習生を募集しています。伝習生は、約10カ月間で結城絨の機織りに関する基礎的な技術が習得できます。

実施日(期間)

随時受付(伝習期間は約10カ月)

場所

絨織物技術支援センター

(栃木県産業技術センター)

対象(資格等)

結城絨の製織技術を習得し、伝習期間終了後は県内の結城絨織物業者の製織(機織り)業務に従事できる方で、年齢が満45歳以下の方
負担金等

無料ですが、原材料等について若干ご用意いただく場合があります。

募集人員 2名

申し込み方法

電話で申し込みください。

問い合わせ先

絨織物技術支援センター

(栃木県産業技術センター)

小山市福良2358

☎(49) 0009