

～世界一の海づくりプロジェクト～
55 歳からの健康づくり
スタンドアップパドル講座



ボードの上に立ち、パドルで漕ぐスタンドアップパドルボード (SUP) は、大きなボードを使用するため、子どもからお年寄りまで誰でも楽しめる運動です。
また、不安定なボードの上に乗ってバランスをとることから、体幹が鍛えられ、エクササイズ効果があるともいわれています。
市が進めている世界一の海づくりプロジェクトの一環として、さらに内容を充実させて身近に海を楽しむことができる「55歳からの健康づくり SUP 講座」を開催します。
対象 市内在住の55歳以上の方で、全7回参加できる方 (未経験者)。

※体力測定や写真撮影にご協力ください。

募集人数 15名 (先着順)

参加費 無料 (器材やウェットスーツなどは用意します)。

日程 (全7回)

- ① 9月3日 (木) 9時～11時
 - ② 9月10日 (木) 9時～11時
 - ③ 9月17日 (木) 9時～11時
 - ④ 9月24日 (木) 9時～11時
 - ⑤ 10月1日 (木) 9時～11時
 - ⑥ 10月8日 (木) 9時～11時
 - ⑦ 10月12日 (木) 10時～12時
- ※7回目は座学のみです。

場所 鍋田浜ほか (天候により場所の変更、もしくは中止になる場合があります)。

主催 下田市自然体験活動推進協議会 (観光交流課内)

協力 マリンネット下田、常葉大学健康プロデュース学部

申込・問合せ先 下田市自然体験活動推進協議会 (観光交流課内) ☎23913

案内図板等を

設置する前に

相談してください

良好な景観や公衆に対する危害を防止するため、看板 (屋外広告物) を設置する前に下田市の許可を必要とする場合があります。

違反した看板は撤去するよう指導させていただく場合がありますので、設置前には一度ご相談ください。

問合せ先 建設課都市住宅係 ☎2219

下田市芸術祭作品募集

市民の皆さまの日頃の文化活動の発表の場として昭和30年にスタートし、本年度創立60周年を迎える下田市芸術祭が11月に開催されます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

前期会期

11月6日 (金) ～ 8日 (日)

後期会期

11月13日 (金) ～ 15日 (日)

会場 市民文化会館ほか

応募資格

市内在住者・在勤者、または稽古場に通っている方なら誰でも参加できます。

応募締切

9月24日 (木) 正午

主なジャンル

美術 絵画・版画・陶芸・書道・写真ほか

手工芸 刺繍・手芸・人形・粘土工芸・絵手紙・押し花・

海藻おしぼなど

舞台 演劇・芸能・邦楽邦舞・洋楽洋舞

その他 華道・盆栽・俳句・将棋

申込・問合せ先

生涯学習課社会教育係 ☎235055

市民文芸作品募集

市の文芸普及並びに文化向上のため、作品を募集します。
テーマ部門 「平和への祈り」戦後70年を迎える今年、日々の生活の中で感じた平和の尊さや願い、世代を超えて語り継ぎたい記憶や体験を作品募集します。

自由部門

特にテーマの規定はありません。自由に執筆ください。

原稿締切日

10月30日 (金)

応募・問合せ先

生涯学習課社会教育係 ☎235055

子育てしながら資格を目指す
チャレンジ応援事業
参加者募集

「子育て経験」を活かした再就職・再チャレンジ支援

のひとつとして、保育士資格の取得を目指す方を対象に保育士試験対策講座を開催します。

キャリアアップを目指して、あなたも参加してみませんか。

開催日時、内容

・9月14日 (月) オリエンテーション、講義 (保育士の心構え、役割、意義)、講師との意見交換

・10月9日 (金) 講義 (保育士試験科目別勉強法、着眼点) 講師との意見交換

・10月26日 (月) 親育ち支援プログラム (グループワーク、ロールプレイ)

※全日とも13時～16時

対象者 保育士資格の取得を目指す方。子どものいる保護者の方を優先します。

定員 50人

受講料 無料

申込方法 受講申込書を学校教育課まで提出してください。

※受講申込書は学校教育課、地域子育て支援センター、幼稚園、保育園等で配布しています。

申込期限 8月31日 (月)

申込・問合せ先

学校教育課子ども育成係 ☎23929