

この「広報ひこね」は48,350部作成し、1部当たりの単価は10円(1円未満切り捨て)です。ただし、原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。

ダイエット講座・フィットネス講座 受講生募集

「鏡に映った自分の体型にショック」「食事は気をつけているつもり。でも成果が現れてこない」「運動しても続かない」そんな人におすすめの講座です。参加費は無料です。

対象 40歳以上の人

定員 各プログラムにつき18人(申し込み多数の場合抽選)

場所 福祉保健センター別館2階

申込方法 電話か、ファクスで講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、**健康推進課** ☎24-0816、FAX24-5870

申込期限 9月17日(金)

3日でマスター！3か月で3kg ダイエット講座

開催日	時間	内容	講師
9月29日(水)	9:30～11:30	下腹に効くエクササイズ・1日10分エクササイズ	保健師
10月6日(水)	9:30～11:30	一目でわかる食事学 ～テレビでは教えてくれない、やせる食べ方の秘訣～	管理栄養士
10月27日(水)	9:30～11:30	あなたの歩く姿に磨きをかけて ～ノルディックウォーキングで効果アップ～	ノルディック・ウォーク 公認指導員
12月22日(水)	9:30～11:30	ダイエットの心理学 — 修了式 —	保健師

8週間集中レッスン♪ フィットネス講座

開催日	時間	内容	講師
9月27日(月)	9:30～11:30	体のチェック♪ エネルギー消費量を3倍アップさせるウォーキング	保健師 健康運動指導士
10月4日(月)	9:30～11:00	ボール体操 ほか	健康運動指導士
10月14日(木)	13:30～15:00	1日10分エクササイズ・ボールで筋トレ	保健師
10月21日(木)	9:30～11:00	一目でわかる食事学	管理栄養士
10月26日(火)	9:30～11:00	1日10分エクササイズ・ボールで筋トレ	保健師
11月1日(月)	9:30～11:00	ボール体操 ほか	健康運動指導士
11月11日(木)	13:30～15:00	チェアエクササイズ	保健師
11月19日(金)	13:30～15:00	ボール体操 ほか	健康運動指導士
12月17日(金)	13:30～15:30	ボール体操 ほか	健康運動指導士

玄宮園で虫の音を聞く会 (夜間特別公開)

旧彦根藩主「井伊家」の大名庭園「玄宮園」は、江戸文化の贅を尽くした池泉回遊式の庭園です。この玄宮園から眺める彦根城天守と名月は格別の美しさを誇ります。月を愛で、虫の音に耳を傾けてゆったりとした時の流れを味わってください。

期間 9月1日(水)～同30日(木) 午後6時30分～同9時(入場は午後8時30分まで)

場所 玄宮園(金亀町) 入場料 大人500円 小・中学生200円

※屋間の彦根城・玄宮園の観覧券では入場できません。

※市民無料観覧券は使用できません。

問い合わせ先 彦根観光協会 ☎23-0000

表紙の写真

彦根市では、子どもたちの科学への好奇心や探究心を引き出し、ものづくりの楽しさを体験していただくことを目的に、彦根市サイエンスプロジェクトと題し、「自律型サッカーロボット研究室」などの講座を開催してきました。このプロジェクトを推進するための拠点施設が銀座町にオープンし、そのイベントが行われました。

この拠点では、子ども向け自律型ロボット研究室や、大学生・社会人向け講座などを開催するほか、放課後の時間帯に子どもたちが集まり、情報交換やロボット競技の練習ができる場として活用していきます。



人口と世帯数

平成22年8月1日現在

人口	111,713人 (+54)
男	55,066人 (+49)
女	56,647人 (+5)
世帯数	43,191世帯 (+38)

()内は前月との比較