



笠取山分屯基地開設 51周年記念行事

本庁総務課

航空自衛隊笠取山分屯基地は、笠取山分屯基地開設51周年を記念して、分屯基地を広く一般に開放し、開設記念行事を行います。

当日は、浜松や小牧基地から飛来する航空機による飛行と救難訓練展示、装備品の展示などのイベントを行います。

【とき】(一般開放)
7月29日(日)
午前9時～午後2時30分

【ところ】
津市榎原町4183の12
笠取山分屯基地(庁舎地区)

【内容】
・ペトリオット機材展示
午前9時～正午
・装備品展示
午前9時～午後2時30分
・職種紹介
午前9時～午後2時30分
・パネル展示
午前9時30分～午後2時30分
・飛行展示
午前11時20分～午後1時15分
※天候により行事内容を一部変更する場合があります。
※食事のできる施設がありませんので、お手数ですが各自

でご用意ください。

※無料送迎バスをご利用ください。上野産業会館発・午前8時、9時、10時

【問い合わせ】 航空自衛隊笠取山分屯基地広報係

☎059・252・1155
(内線204)

平和と人権

かけがえないものを

守るために

2007しまがはら 人権フェスティバル

島ヶ原支所人権政策推進室

人間の尊厳とすべての人権の前提である平和について、人権が尊重される地域づくりについて、共に考えましょう。

【とき】 7月28日(土)
午後7時30分

【ところ】
島ヶ原会館ふれあいホール

【内容】
〔公演〕 一人芝居
〔出演〕 小林泉さんほか
戦争を体験した女性の現代の生の声として、2話のオムニバスで綴るひとり語りの舞台

・母さん水をちょうだい
・ムッチャんはどこへいったの

【問い合わせ】
島ヶ原支所人権政策推進室
☎59・2152

メタボリックシンドローム対策の教室に参加しませんか？

食事の欧米化や車社会の現代では、運動不足を招き肥満になりがちです。

最近では肥満の中でも、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満が危険だといわれています。内臓脂肪型の肥満をベースに、高血圧、高脂血症、糖尿病、さらには虚血性心疾患や脳卒中などの生活習慣病になる危険因子を複数持ち合わせている状態をメタボリックシンドロームといいます。そして早期のうちから予防・解消することで生活習慣病の重症化を食い止めることが大切です。

自分の生活を振り返り、「内臓脂肪」を減らすための生活改善を、今から始めませんか？健康のためにぜひ教室に参加してください。

メタボリックシンドローム予防教室

【とき】 *全12回

9月5日(水)～12月21日(金)の毎週水曜
または金曜日 午後1時～3時

※調理実習の時は、午前9時30分～午後2時

【ところ】 島ヶ原老人福祉センター

※運動の時は、島ヶ原温泉やぶっちゃん「まめの館」

【内容】 超音波皮脂厚計による皮下脂肪の計測、食事診断、調理実習、インストラクターによる運動指導(マシントレーニング・水中筋トレ・エアロビクスなど)

【参加費】

- ・運動施設利用料
65歳未満の方 500円
65歳以上の方 300円
- ・調理材料費(調理実習時) 500円程度

【定員】 10人 *先着順

【申込開始】 8月1日(水)

【申し込み・問い合わせ】

島ヶ原支所健康福祉課 ☎59-2163

～内臓脂肪を減らそう！～ おなかスッキリ！スリム教室

【とき】

8月9日(木) 午後1時30分～3時
8月22日～10月3日 毎週水曜日
午後0時30分～1時30分

※ただし9月19日と10月3日は午前10時～正午

【ところ】 青山保健センター

【内容】 インストラクターによる運動指導(水中歩行・エアロビクス・有酸素運動など)、栄養士による栄養指導・調理実習、血液検査など

【参加費】

- ・運動施設利用料(運動プログラム時)
65歳未満の方 500円
65歳以上の方 300円
- ・調理材料費(調理実習時) 500円程度

【対象】 体重、体脂肪が気になる方

【定員】 20人 *先着順

【申し込み・問い合わせ】

青山保健センター ☎52-2280

