

イベント

高山社情報館
展示観覧の休止

夏休み特別展終了に伴う片付けのため展示観覧を休止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休止日 9月1日(木)・2日(金)
その他 トイレや観光案内所は利用できます

問い合わせ 高山社情報館 ☎(23)7703

梨の共進会・無料配布



梨共進会

期日 9月9日(金)
時間・会場 ▽展示会 午前11時30分～正午・市役所第1会議室 ▽出品梨の即売会 正午～売り切れ次第終了・市役

所正面玄関前

梨の無料販売

日時 9月10日(土)午前10時～無くなり次第終了

会場 らん藤岡ふれあい広場
内容 先着300人に梨を無料配布(1人1個)
問い合わせ 農林課 ☎(24)304

図書館情報

☎(22)1669

9月の移動図書館	
神流地区	6日(火)
小野地区	21日(水)
美土里地区	20日(火)
美九里地区	14日(水)
平井地区	13日(火)
日野地区	15日(木)
鬼石地区	7日(水)

講座・教室

初級ウクレレ教室

日時 9月、11月の第2・第4火曜日、午後2時～3時30分
会場 美九里公民館
内容 簡単なコードを覚えて童謡数曲を弾きながら歌う
対象 市内在住・在勤の人

定員 15人程度(先着順)
参加料 3000円
※途中退会でも返金はありません

持ってくる物 ウクレレ
※無い場合には無料で貸し出します

男の健康体力増進塾

介護予防や健康づくりのために運動を始めませんか。

日時 9月28日、10月19日の水曜日(全4回)午後2時～4時
会場 庚申山第2体育館・多目的広場
内容 ストレッチ・補強運動・ウォーキング・筋力トレーニング
対象 運動に制限のない市内在住の50歳以上の男性
定員 30人(先着順)
参加料 無料
持ってくる物 帽子・体育館シューズ・床に敷くもの(バスタオル・ヨガマットなど)・タオル・飲み物
その他 動きやすい服装、運動靴で来てください

申し込み・問い合わせ 8月22日(月)から介護高齢課 ☎(24)2809へ

秋のダイエット教室
アスリート編



ボクシングの動きを取り入れたボクサイズで、全身運動によるダイエット法を学びます。

日時 9月9日(金)・16日(金)・20日(火)・27日(火)、10月5日(水)(全5回)午後7時～9時
会場 藤岡公民館
対象 この秋、本気でダイエットしたい人
※「真夏のダイエット教室」の受講ができなかった人を優先します
定員 15人(抽選)
※後日郵送で連絡します
参加料 無料
持ってくる物 縄跳び・室内

個人旅行では味わえない!? 友好都市・中国江陰市に行ってみませんか?
中国江陰市 市民友好訪問団 参加者募集

藤岡市と友好都市になっている江陰市は人口約122万人の都市です。本市とは桜と藤が取り持つ縁で友好都市となりました。今回の訪問団は江陰市主催の歓迎レセプションへの参加や市

内観光を予定しています。訪問には通訳も同行します。個人旅行では体験できない江陰市の人たちとの交流、魅力あふれる中国のまち並みを一緒に体感してみませんか。

日時 11月11日(金)～14日(月) 3泊4日

内容 別表のとおり

対象 市内在住・在勤または藤岡市国際交流協会会員

定員 30人(先着順・最少催行人数15人)

参加費 112,000円(食事、空港諸税、移動交通費などを含む)

※燃油サーチャージ代は別途

※一人部屋を希望の場合は追加料金が掛かります

その他 ▽藤岡市職員が同行します

▽国際情勢の変化に伴い、訪問を中止することがあります

申し込み 9月16日(金)までに郵送・ファクスまたは持参で参加申込書を〒370-0828高崎市宮元町212高崎宮元ビル3階東武トップツアーズ(株)高崎支店(☎027・325・3913)へ

※参加申込書は市役所市民相談室・鬼石総合支所・各地区公民館・総合学習センター・東武トップツアーズ(株)高崎支店にあるほか、市ホームページからダウンロードできます

旅行内容の問い合わせ 東武トップツアーズ(株)高崎支店(☎027・325・3201)

交流内容の問い合わせ 市国際交流協会事務局(自治交流課内 ☎(24)2428)

主な行程	
1日目	藤岡市役所集合、成田へ成田から上海経由で江陰へ・江陰市表敬訪問・江陰市歓迎レセプション【江陰泊】
2日目	江陰市内観光・中山公園・江陰大橋など上海経由で桂林へ【桂林泊】
3日目	桂林市内観光・鍾乳洞冠岩・漓江下り陽朔市内観光・高田郷など【陽朔泊】
4日目	陽朔より桂林へ桂林経由で上海へ上海経由で成田へ成田から藤岡市役所へ

秋の「すいみんの日」
市民公開講座

眠れない人、朝起きられない人、イビキの人、寝言の人、一度自身や家族の睡眠問題を見直して、快眠三つ星を目指しませんか。

日時 9月3日(土)午後3時～5時5分
会場 群馬会館(前橋市大手町)

内容 「ぐくつとぐつすり! 快眠三つ星講座」をテーマにした講演会▽「本当にこわい子どもの睡眠不足、ねむりが育む脳とこころと身体」▽「いきいきぐつすり」知っておきたい呼吸と睡眠のお話▽「よい睡眠と健康」

定員 250人(先着順)

参加料 無料

申し込み 当日会場へ

問い合わせ 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学 ☎027・220・8181