

今年の夏はちょっと違う！ 骨盤矯正ヨガ&アクアビクス 参加者募集

◆今年の夏のB & G海洋センタープールはひと味違う！

今、注目されている“骨盤”！骨盤の歪みを整えることによって人間が本来もつ正しい姿勢と骨格を取り戻すことができます。

また、骨盤の歪みを直すことによって脂肪を貯めやすい体質が改善されるため、ダイエットの効果も抜群です。

◆骨盤を整えアクアビクスで脂肪燃焼！

アクアビクスでは水中で全身運動を行います。水の抵抗を使って筋力アップ、浮力を使ってリラックス・・・いいこと尽くめの骨盤矯正ヨガ&アクアビクスでこの夏は決まりです！どなたでも大歓迎です。

◆日程

7月		8月	
木曜日	土曜日	木曜日	土曜日
26日	21日	2日	4日
	28日	9日	

◆時間（矯正ヨガ30分・アクアビクス30分）

木曜日 午前10時30分～11時30分

土曜日 午後5時30分～6時30分

◆インストラクター

吉福教子先生

◆申込要件

アクアビクスはココカラ会員でないと参加できません。

※当日入会可能です。

◆受講料 1回 500円

◆会費

ココカラ未加入の方は年会費（2,000円～3,000円 家族割引あり、保険料を含む）を添えて入会をお願いします。

◆参加対象者

中学生以上のココカラ会員

◆場所

周防大島町B & G海洋センタープール（西三蒲）

◆持参するもの

タオル、水着、水泳キャップ、会員証

◆後援 周防大島町教育委員会

◆問い合わせ

NPO法人ココロとカラダ研究会事務局
（周防大島町B & G体育館内）

☎080（1919）1857

甲種防火管理新規講習

・7月24日(火)

■日時

☎0834（27）6270

■問い合わせ

しゅうなん若者サポートステーション

※専門のキャリアカウンセラーや臨床心理士が対応します。相談内容や個人情報が入るに漏れることはありません。

■場所

柳井中央公民館

- ③午後1時～1時40分
- ④午後2時～2時40分
- ⑤午後3時～3時40分

※講習は2日間となります。

■講習場所

柳井市文化福祉会館

■受講料（テキスト代）

3800円

■受講手続き

柳井消防署または最寄りの出張所で受講申込書を受取り、必要事項を記入のうえ、柳井消防署または最寄りの出張所へお申し込みください。

※受講申込書は、柳井地区広域消防組合のホームページからもダウンロードできます。

■日時

7月22日(火)・23日(水)
午前9時30分～午後3時

看護職再就職支援セミナー

周東総合病院では、看護の仕事からしばらく離れている方や、病院での看護業務に興味を持っていらっしゃる方への体験研修を開催します。

■日時

7月22日(火)・23日(水)
午前9時30分～午後3時

■問い合わせ

☎0820（23）7774

■受付期間

6月18日(月)～7月6日(金)

■問い合わせ

柳井地区広域消防本部
予防課

■会場 周東総合病院
東館7階会議室

■対象 助産師・看護師

■募集人数 10名

■費用 無料

■申込期限 7月16日(月)

■申し込み・問い合わせ 周東総合病院 金子・森田
☎0820（22）3456

自衛官募集の説明会

自衛官募集説明会を3会場で開催します。時間内にお越しいただければ担当者が説明します。

■問い合わせ

自衛隊山口地方協力本部
柳井地域事務所
☎0820（22）8199

■開催場所および日時

○大島文化センター
7月22日(火)

○久賀総合センター
7月3日(火)・8月2日(木)

○橘総合センター
7月2日(月)・8月1日(水)

※時間はどの会場も午後3時～6時

■問い合わせ

自衛隊山口地方協力本部
柳井地域事務所
☎0820（22）8199