

(財)長浜文化スポーツ振興事業団からのお知らせ

ぶんスポちゃんねる!

【ぶんスポちゃんねる】は文化・スポーツの生きた情報をお届けします!

今、**ウォーキング**が注目されています! あなたも歩いて健康になろう!

(財)長浜文化スポーツ振興事業団では、ウォーキングを推奨しています!!!

WHY? なぜウォーキング?

それは…歩くといいことがいっぱいあるからです!

- ①肥満解消! 体脂肪を燃やし
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策にも!
- ②中性脂肪をとり、肝機能低下ストップ!
- ③血液中の善玉コレステロールが増加!
- ④心臓機能、肺機能をパワーアップ!
- ⑤骨の老化を防ぐ!
- ⑥新陳代謝を促進、素肌もきれいに!
- ⑦生体リズムを整え、
寝付き目覚めもGOOD!
- ⑧心晴れ晴れ! ストレス解消!



わしが注目するのは、やはり①の肥満解消に効果があるということじゃな!

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれている。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分歩く(700m・1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、1日300kcalを消費するには、1日で1万歩が必要となってくるのじゃ。

だから1日1万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじゃ! ただしどんなに歩いても食べすぎは禁物じゃよ!

正しく美しく
歩いてみたい方に
おすすめ!

素晴らしい景色を楽しみながら
歩いてみたい方におすすめ!

デューク更家「健康ウォーキング講座」

～デューク式のウォーキングレッスンに参加し、
あなたも正しく美しく歩くことを身につけよう～

【と き】3月23日(日) 14時～15時30分
【ところ】長浜市民体育館
【内 容】トーク&ウォーキングレッスンほか
【料 金】2,000円※当日券500円増し
【定 員】400人(先着順)
【持ち物】運動のできる服装、上ぐつ、タオル
ープレイガイドー
長浜市民体育館、浅井文化ホール
リュートプラザほか

チケット
販売中



気功や、運動生理学、武道、ヨガを取り入れたのがデューク更家式ウォーキングです。ただ距離を歩くのではなく、楽しみながら歩いて「痩せる」、「美しくなる」、「健康になる」ことを目的にレッスンします。

第16回びわ湖長浜ツーデーマーチ

【と き】5月10日(土)・11日(日)
【主会場】豊公園噴水広場
【参加費】一般:1,500円(当日申込み2,000円)
中学生以下:500円(当日申込み800円)
【参加記念品】大会誌、オリジナル記念品、ゼッケン、
コース地図、記念バッジ、完歩証など
【申込方法】参加申込書と参加費を添えて、①郵便局、
②現金書留、③直接事務局のいずれかで
お申込みください。

※参加申込書は市内公共施設等にあります。

コ ー ス	10日 (土)	A: 中山道宿場めぐり40km
		B: 国宝彦根城20km
		C: 近江母の郷15km
		D: びわ湖南回り10km
	11日 (日)	E: 湖北戦国の道35km
		F: 鉄砲の里国友・姉川20km
		G: 北国街道15km
		H: びわ湖北回り10km

このページについてのお問合せは、(財)長浜文化スポーツ振興事業団(市民体育館内、☎5151)へ。
ホームページ <http://www.biwa.ne.jp/~bunspo/> ツーデーマーチ <http://www.ex.biwa.ne.jp/~biwako2dm/>



長浜まちなかコンサート 加川良ライブ ～長浜にて～

3月22日(土)
17時開演

【ところ】曳山博物館
(伝承スタジオ)
【料 金】一般2,500円
(当日券は300円増)
【定 員】100人

両事業ともチケット好評発売中!



ープレイガイドー ※共通
長浜市民会館、長浜文化芸術会館、
浅井文化ホール、リュートプラザ

お問合せは、長浜文化芸術会館(☎7400)へ。



お知らせ

在宅介護者のつと

ゆっくり温泉に入って、心とからだをリフレッシュしませんか。

【と き】3月7日(金)
【行き先】北近江リゾート(高月町)
温泉&食事、エジプト館見学
【対 象】市内在住で、在宅で介護をしている人
【定 員】30人(先着順)
【参加費】1,000円
【締切り】3月3日(月)
☎社会福祉協議会本所(☎1804)
浅井(☎8200)
びわ(☎4399)

相続登記の無料相談

29日までは無料で相談を受付
滋賀県司法書士会では、2月を「相続登録はお済みですか月間」と定め、
相続登記について無料で相談を受付けています。
☎滋賀県司法書士会(☎077-525-1093)

犯罪被害者総合窓口

犯罪被害でお悩みの方で、どこに相談すれば良いのかわからない場合は、一度お電話ください。犯罪被害者支援アドバイザーが相談者の状況に応じた専門機関等をご紹介します。

犯罪被害者総合窓口(県庁内)
077-528-4979
月～金曜日(祝日を除く)
9時15分～16時



講演・講座

シニアのための地域活動支援講座

【と き】3月1日(土)、8日(土)、
23日(日)、29日(土)
全4回 13時30分～16時頃
【ところ】六荘公民館
【対 象】地域活動に興味のある人で、
できるだけ4回とも受講可能な人
☎県元気長寿福祉課(☎077-528-3521)

パソコン講習・検定試験

①日本語ワープロ2級・3級受験コース
3月3日(月)、4日(火)、6日(木)、7日(金)
②表計算技能2級・3級受験コース
3月10日(月)、11日(火)、13日(木)、14日(金)
【時 間】各3級コース 10時～12時
各2級コース 19時～21時
【検定日】①3月9日(日)、②16日(日)
【ところ】市民交流センター(研修室)
【定 員】各20人(先着順)
【受講料】各2,500円(検定料別途)
【テキスト代】各1,500円
【申込期間】2月21日(木)～25日(月)
☎市民交流センター(☎3366)

第十九回
ながはま寄席
鬼才!
福笑の世界

【と き】3月27日(木)
18時30分開演(18時開場)
【ところ】養蚕の館(相模町604-7)
【出演】笑福亭福笑、桂勢朝 桂つく枝、笑福亭たま
【料 金】一般1,500円(当日券は500円増)



絵本セミナー

「絵本を楽しもう!」

市居みかさん(絵本作家)の読み聞かせを楽しみながら、絵本のもつ魅力を学んでみませんか。

【と き】3月18日(火) 11時から
【ところ】サンサンランド
【対 象】子育て中の人や絵本に関心のある人
【定 員】45人(託児:30人)※先着順
【参加費】無料(託児希望の場合は、保険料・おやつ代として100円)
【締切り】3月15日(土)
☎長浜地域子育て支援センター(☎3712)

平成20年度赤十字県民大学

【と き】4月～平成21年3月
全10回
【ところ】滋賀県立文化産業交流会館
【内 容】長浜赤十字病院診療部長等による医療講話
【定 員】120人(多数の場合抽選)
【参加費】無料
【申込期間】3月3日(月)～25日(火)
【申込方法】往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、職業をご記入の上、〒526-8585宮前町14-7長浜赤十字病院総務課までお送りください。
☎日本赤十字社滋賀県支部総務課(☎077-522-6758)