

【助】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!

シェイプアップ、リラックス、健康増進
 心と体の健康のためにスポーツしよう♪いい汗かこう♪

いよいよ春がやってきました!春といえばスタートの季節!
 心と体の健康のため自分磨きをスタートしてみませんか。

長浜市民体育館では
 春のスポーツ教室の受講生を
 募集しています! (5月中旬~7月開講)



★運動不足解消、筋力維持を目指そう!

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
健康エクササイズ教室 【水曜コース】	一般 中高年	6回 4,000円	水曜日 10:00~11:30	25人	AFFA認定 藤本朋子先生	音楽に合わせた軽運動です。初心者大歓迎。
健康エクササイズ教室 【金曜コース】	一般 中高年	6回 4,000円	金曜日 10:00~11:30	25人	AFFA認定 藤井聡子先生	音楽に合わせた軽運動です。初心者大歓迎。
初心者卓球教室	一般 中高年	6回 5,000円	木曜日 10:00~11:30	25人	長浜市卓球協会	ラケットの握り方等、基礎から指導します。

★美しく健康な体を目指そう!

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
ボディひきしめ エアロビクス教室	一般	10回 7,000円	土曜日 10:00~11:00	25人	AFFA認定 藤井聡子先生	有酸素運動によりしっかりと脂肪を燃焼させます。
ビューティーヨガ教室 【夜コース】	一般	10回 7,000円	水曜日 19:45~21:00	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	ゆっくりと体の隅々まで無理なく動かしていきます。
ビューティーヨガ教室 【昼コース】	一般	10回 7,000円	火曜日 13:30~14:45	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	ゆっくりと体の隅々まで無理なく動かしていきます。
体にくびれを トランポリンエクササイズ教室	一般 女性	10回 7,000円	火曜日 10:00~11:30	30人	健康運動実践指導者 西本美香先生	ミニトランポリンを使いながらインナーマッスを鍛えます。

★メタボ体型やメタボ予備軍から脱出しよう!

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
メタボお父さんのための フィットネス教室	一般 男性	10回 7,000円	水曜日 18:30~19:30	25人	健康運動実践指導者 西本美香先生	無理なく続けられる軽運動を指導します。

お申込み

4月13日(月)から長浜市民体育館窓口で受け付けを開始します。所定の申込書に受講料を添えてお申込みください(電話での申込みも可)。各講座とも定員になり次第受付終了となります。
 *定員に達しない場合は、開講しない場合があります。
 *途中でやめられても、受講料の返金は原則としてできません。

申・問 市民体育館 ☎9806

お知らせ

火災警報器等を
給付します



しょうがいのある人を対象に
 災害時に、身の安全を守ってスムーズに避難していただくために、重度のしょうがいのある人に火災警報器等を給付します。ただし、基準額に対し1割の自己負担が必要です。

- ▼給付するもの
- ①ガスコンロ用地震感知安全装置 基準額18,900円
 - ②火災警報器*1人3個まで 基準額15,500円*1個当たり

- ▼対象者
 次の要件をすべて満たす人
 ①身体障害者手帳2級以上または療育手帳Aの人、②火災発生感知および避難が著しく困難な人、③単身世帯およびこれに準ずる世帯に属する人
- ▼申請時に必要なもの
 身体障害者手帳または療育手帳、印鑑
- ▼受付窓口
 福祉課(市役所東別館1階 ☎6518)、浅井支所市民福祉課(☎4352)、びわ支所市民福祉課(☎25253)

社会保険庁からの
年金 お知らせ

平成21年度の
 国民年金保険料は
 14,600円

国民年金の保険料額が見直され、平成21年4月から平成22年3月までの保険料は月額14,660円となりました。平成21年4月分から平成22年3月分までの保険料を納付書でまとめて納付(前納)されると、保険料が3,120円の割引となり、大変お得です。納期限は平成21年4月30日(木)です。

学生納付特例制度
 国民年金には、学生本人の前年所得が一定基準以下の場合、申請して承認されると保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。承認期間は、原則4月から翌年3月までです。

対象となるのは、大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校等に在籍されている20歳以上の学生です。

申請は、市役所保険医療課・各支所市民福祉課まで。
 彦根社会保険事務所
 ☎0749-231114

パソコン講習
 受講生募集



第2期

- 【対象】18歳以上で市内に在住または通勤・通学されている人
 【募集開始】4月10日(金)から ※先着順
 【申込方法】電話申込のみ
 【定員】各9人
 (市民交流センターは15人)
 ※定員に満たない場合は、開催しない場合があります。
 【講師】NPO法人IT育成会「あすな」

申 生涯学習スポーツ課(☎6552)

会場	時間帯	月	日
◇講習時間8時間 受講料2,000円(テキスト代別)			
はじめてのパソコンコースNO.1: マウス操作とパソコン構成			
六荘公民館	午後	5月	7(木), 14(木), 21(木), 28(木)
養蚕の館	午後		8(金), 15(金), 22(金), 29(金)
市民交流センター	午前		7(木), 11(月), 18(月), 25(月)
はじめてのパソコンコースNO.2: 文字入力練習とファイル管理			
六荘公民館	午後	5月	8(金), 15(金), 22(金), 29(金)
市民交流センター	午前		12(火), 15(金), 22(金), 26(火)
◇講習時間12時間 受講料3,000円(テキスト代別)			
作って覚えるワードコース: 新聞やチラシの作成など			
六荘公民館	午前	5月	8(金), 12(火), 15(金), 19(火), 22(金), 26(火)
市民交流センター	午後		11(月), 18(月), 25(月), 6/1(月)
使って覚えるエクセルコース: エクセルの基本操作と関数グラフ			
養蚕の館	午前	5月	8(金), 11(月), 15(金), 18(月), 22(金), 25(月)
市民交流センター	午後		12(火), 19(火), 26(火), 6/2(火)
市民交流センター	夜間		11(月), 14(木), 18(月), 21(木), 25(月), 28(木)
ホームページコース			
六荘公民館	午前	5月	13(水), 14(木), 20(水), 21(木), 27(水), 28(火)
※時間帯: 午前(10~12時)、午後(13時30分~16時30分) 夜間(19~21時) ※はじめてのパソコンコースの午後は15時30分まで			