

(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!!

ウォーキング博士から一言アドバイス

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といわれておる。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分間歩く(700m、1,000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過ぎには禁物じゃよ!

WHY?
なぜウォーキング?
それは・・・歩くことなんにいいところがいっぱいあるからです!
①肥満解消!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血液の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!



素晴らしい景色を楽しみながら歩いてみたい人におすすめ



第18回びわ湖長浜ツデーマーチ

県内最大のウォーキングイベントです!

主会場・ゴール 豊公園噴水広場

5月8日(土)
5月9日(日)

■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 大会誌、オリジナル記念品、ゼッケン、コース地図、記念品、記念バッジ、完歩証など

※中学生以下の申込みは一部記念品が変更されます。

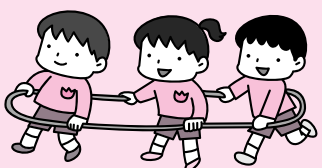
■申込方法 参加申込書と参加費等を添えて①郵便局、②現金書留、③直接事務局のいずれかの方法で申込みください。

申問 びわ湖長浜ツデーマーチ実行委員会事務局<市民体育館内> (☎5151)
ツデーマーチホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~biwako/>

▼コース案内

8日(土)	A:中山道宿場めぐり40km B:忠義の武将三成25km C:近江母の郷15km D:びわ湖南回り10km
9日(日)	E:湖北の古刹と清流のみち40km F:鉄砲の里国友・姉川20km G:北国街道15km H:びわ湖北回り10km

④キッズ英会話教室《各全18回》
講師 村山ジェラルディン
開講期間 4月10日(土)～9月25日(土)
対 象 ①5歳～小学1年生
②小学2年生～小学4年生
定 員 各10人(先着順)
受講料 13,000円(全18回分)
内 容 ゲームを楽しみながら、また、体を動かしながら、英語を耳と目で吸収していきます。
※4/3(土)13時～14時に無料体験レッスンを行います。



③バイオ大学留学生による「中国の日常会話教室」《各全18回》
講師 鄧 喬(とうきょう)
開講期間 4月10日(土)～9月25日(土)
対 象 一般
定 員 各10人(先着順)
受講料 14,000円(全18回分)
内 容 楽しくわかりやすい日常会話レッスンです。
※3/20(土)13時～14時に無料体験レッスンを行います。



協働提案制度説明会の開催について

滋賀県では、県民、地域団体、NPO、企業、大学などと県とが協働で地域課題を解決していくため、平成21年度に「協働提案制度」を創設しました。この制度(一部改正)と募集事業についての説明会を開催します。

【と き】4月12日(月)13時30分から 大津会場
4月17日(土)13時30分から 彦根会場

【ところ】大津会場:県庁新館7階大会議室
(大津市京町四丁目1-1)
彦根会場:大学サテライト・プラザ彦根
(平和堂アルプラザ彦根6階)

【申込方法】①会場の別、②氏名(団体の場合は団体名も)、③電話番号を記入し、郵送・FAX・Eメールのいずれかで下記まで

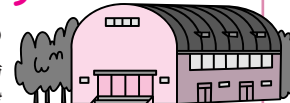
【締切り】4月7日(水)

滋賀県県民活動課(〒520-8577
大津市京町四丁目1-1, TEL077-528-4633, FAX077-528-4838, Eメールcs00@pref.shiga.lg.jp)



4月から学校体育施設開放事業の使用方法が変わります

市では、学校行事に支障のない範囲で、体育館や武道場をスポーツ活動のために一般開放しています。いままで旧町域や学校ごとに異なっていた学校体育施設の使用 방법이、4月の利用分から下記のとおりとなりますので、ご理解とご協力をお願いします。



【変更点】あらかじめ使用団体登録が必要です。(スポーツ少年団や地域の公的な団体も登録が必要。)

【登録方法】生涯学習・文化スポーツ課(本庁)で施設の使用法等の説明後に登録用紙をお渡しします。必要事項を記入のうえ提出してください。

※提出のみ各支所(地域振興課)でも受付ます。
【その他】長浜市民で10人以上の団体など、登録には条件があります。

生涯学習・文化スポーツ課(☎8787)

しょうがい者対象パソコン教室

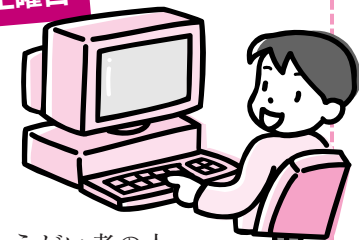
5月8日(土)スタート
毎月第2・第4土曜日

パソコンをはじめてみたい!!と思っている人

パソコンをはじめてみたけど、使い方がよくわからないと思っている人

パソコンを使いこなしたいと思っている人

一緒にチャレンジしてみませんか?!



○はじめてコース 9:45～10:45・・・2,000円
(はじめてパソコンにさわる人)

○ぼちぼちコース11:00～12:00・・・2,000円
(画面操作や、文字入力ができる人)

○もっとコース 13:30～15:00・・・3,000円
(ある程度操作は出来るが、もう一歩先へ進みたい人)

※テキスト料含 全10回分

対象者 湖北地域在住のしょうがい者の人
定 員 各コース 3人ずつ
申込期間 3月23日(火)～4月9日(金)
※定員になり次第締め切らせていただきます

申込方法 電話またはFAXで次まで
開催場所 湖北地域しょうがい者相談センター
ほっとステーション(末広町)

申問 湖北地域しょうがい者相談センターほっとステーション(TEL5130、FAX5131)

平成22年4月～9月 国際文化交流ハウス「GEO」受講生募集

【申込方法】

3月15日(月)から国際文化交流ハウスGEOで所定の申込用紙にて受付。電話予約可。定員になり次第締め切ります。
・教材費は別途必要です。
・定員に満たない場合開講しないことがあります。
・納入された受講料は原則としてお返しすることは出来ません。

【その他】

申問 国際文化交流ハウス
(長浜市神照町519番地 ☎4400)

①ボディーケアヨガ教室《全18回》

講師 北 京子(きたきょうこ)
開講期間 4月12日(月)～9月27日(月)
対 象 一般
定 員 20人(先着順)
受講料 13,000円(全18回分)

初心者向けのボディーケアヨガです。体をほぐしながら、補整していきます。足つばマッサージも指導します。



②やさしい韓国語教室《全18回》

講師 禹 高 恩(うこうん)
開講期間 4月9日(金)～9月17日(金)
対 象 一般
定 員 15人(先着順)
受講料 14,000円(全18回分)
内 容 日常会話・ハン글文字・韓国の今文化を楽しく学びます。