

情報

お知らせ

-Information-

募集します

健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回のテーマは、「高血圧予防食」です。塩分を控え、だしや素材の風味で味わってみましょう。

▼日時 9月30日(火) 午前10時

～午後1時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー 和風スープカレー、キャベツとチンゲン菜の炒め物、きゅうりとわかめの酢の物

▼費用 3000円/人

▼定員 20人(申込多数の場合は抽選)

▼申込期限 9月12日(金)

▼**申問** 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内)

☎ 25-2100

ウォークラリー

『みらいふれあいウォーク』
参加者募集

親子・家族・友人で地図を片手に市内のポイントを巡り、クイズに答えるウォークラリーです。コースを歩きながら新たな発見も!グループで協力してクイズに答え、秋のすがすがしい空気の中を歩いてみませんか。大人も子どもも楽しめます。

▼日時 9月21日(日) 午前9時

30分～午後3時

※小雨決行(雨天中止の場合はグループ代表者に電話連絡します)

▼場所 総合運動公園(スター

ト)～みらい平地区(総合運動公園(ゴール)の約6km

のコース

▼応募条件 市内在住の方で親子・家族・友人のグループで

自衛官募集

受験種目	防衛医科大学校学生(一般)		防衛医科大学校	
	前期	医学科学生	看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	
受験資格	高卒(見込含)21歳未満の者			
受付	9月5日(金)～30日(火)			
試験日	【1次】 11月8日(土)・9日(日)	【1次】 11月1日(土)・2日(日)	【1次】 10月18日(土)	
	【2次】 12月9日(火)～13日(土) までの間の指定された日	【2次】 12月17日(水)～19日(金) の指定された日	【2次】 11月29日(土)・30日(日) のいずれか指定された日	
特徴	幹部自衛官となる者を4年間の修業期間で養成する制度です。	医師である幹部自衛官となるべき者を養成する制度です。	保健師・看護師である幹部自衛官となるべき者を育成するコースです。	
場所	別途各人に通知します。			

▼**申問** 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 ☎ 0297-64-3351

参加できる方

※中学生以下は保護者同伴

▼募集人数 20組(1組5人まで)

▼参加費 1組10000円

▼申し込み 9月10日(水)までに「スポーツクラブみらい」へ

電話にてお申込みください。

▼持ち物 タオル、飲み物、昼食の弁当など

▼集合 総合運動公園中庭(午前9時より受付開始)

▼**申問** スポーツクラブみらい事務局 ☎ 58-4566

ナイターバードゴルフ 大会参加者募集

「スポーツクラブみらい」では、当クラブ教室で実施している、ターゲットバードゴルフの

【次ページへ続く】