

# 土浦薪能

秋の幽玄 亀城の景 土浦薪能

と き / 9月26日(水) 午後6時30分開演

ところ / 土浦城址本丸内東櫓前

※雨天のときは市民会館大ホール(立見席はありません)

演 目 / 狂言「蚊相撲」、能「葵上 古式」

鑑賞券 / 指定席(5000円)、自由席(3000円)

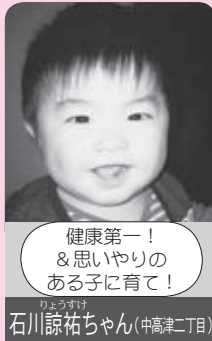
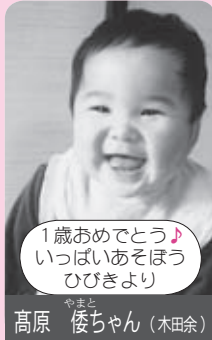
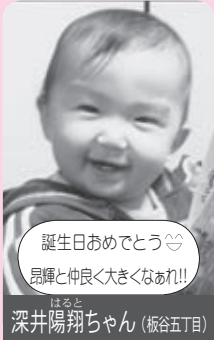
※立見席は無料

鑑賞券販売 / 文化課(土・日、祝日を除く)、市民会館(月曜日休館)、亀城プラザ(水曜日休館)ほかで発売中

問 土浦薪能倶楽部(文化課内 ☎862-1941)



能「葵上 古式」より



## 平成19年度 土浦市運動普及推進員養成講習会

生活習慣病を予防するためには、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と言われています。皆さんの生活はいかがでしょう？

市では、健康づくりのための運動を地域で実践するお手伝いをしてくださるボランティア「土浦市運動普及推進員」を養成しています。

現在70人の方が運動普及推進員として、各地区公民館などでウォーキングや運動教室を開催するなど、さまざまな活動をしています。健康づくりに興味のある方、運動を始めたい方、運動を続けたい方、ぜひご参加ください。

**対象者**／市内に居住する65歳以下の方で、養成講習会修了後はボランティア活動に参加できる方

**会場**／土浦保健センター、水郷体育館(④のみ)

**定員**／20人(先着順)

**受講料**／無料

**申込方法**／8月1日(水)から電話で

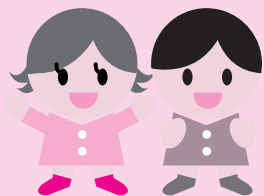
### 日程・内容／

① 9/26(水)	開講式
② 10/5(金)	土浦市のイメージソング(風の贈り物)にあわせてリズム体操
③ 11/7(水)	ストレッチ、ウォーキング、運動にともなう事故予防
④ 11/28(水)	運動指導の要点、体力テスト
⑤ 12/18(火)	中高年者の運動プログラム、健康づくりと栄養
⑥ 1/18(金)	救急蘇生法、道具を使った運動
⑦ 1/29(火)	リハビリテーションの実際
⑧ 2/6(水)	修了式

**時間**／午前9時30分～午後3時(①⑧は正午まで)  
※日程は変更になることがあります。

**申問** 健康増進課(☎826-3471)

## こんにちは 赤ちゃん



7月生まれ

### 9月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて7月31日(火)までに広報聴課へ。上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



下村捺月ちゃん(真鍋四丁目)



高橋友菜ちゃん(霞ヶ岡町)



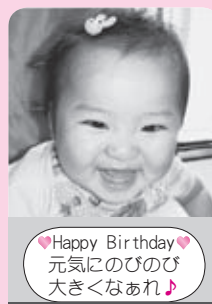
栗野 翔ちゃん(滝田二丁目)



上田奈那ちゃん(中)



荏原海斗ちゃん(並木二丁目)



藤盛結維ちゃん(滝田二丁目)



松浦璃奈ちゃん(板谷三丁目)



川俣大和ちゃん(木田余)



菊地夏奈ちゃん(小岩田西一丁目)



田代海斗ちゃん(右羽)



藤本夏実ちゃん(中神立町)



宮澤 楓ちゃん(東崎町)