



# ハッピー串間 市民大学

スリム  
学部

受講生募集

「お腹のお肉がやばい・・・」そんなあなたに朗報です

『今までいろんなダイエットを試したけど効果がなかった』『一時期は痩せたけど、維持できずにリバウンドしてしまう』『一から学習してみたい』『もっと健康になりたい』...など、お悩みの方に朗報です。

ハッピー串間市民大学スリム学部では、なりたいたい自分になるために、特別講義を実施します。入学金や授業料は無料。この講義を通して、肥満を予防する習慣を身に付けませんか？

**簡単に楽しくがモットー**

厳しく苦しいことは続かなくて当たり前です。

ハッピー市民大学は、とにかく簡単で楽しくがモットー。しかも同じ目標を持つ仲間やスタッフもいますので安心してください。

昨年度は、講義に半分以上出席した方のうち、90%以上の方が減量に成功しました。

**すぐに効果がでるの？**

短期間での急激な減量は、体に負担をかけます。この講座では、すぐに効果を出すのではなく、一生スリムな体型を維持する生活習慣を身につけるための講座です。



なりたいたい自分になるために

昨年参加しました



医療介護課健康増進係  
かわしんすけ  
川路 進輔さん

Q. 昨年参加してみたいか？

A. 疲れる運動ではないので続けやすいですね。食事の面でも参加する前より考えるようになりました。

Q. 効果はありましたか？

A. 約7kgの減量に成功しました。現在もキープしています。無理なく続けることができるのでぜひ参加してみてください。

## カリキュラム

日程	テーマ
第1回 9月17日(木)	「痩せないのにはワケがある」
第2回 10月15日(木)	「私でもしかして食べ過ぎ？」
第3回 11月19日(木)	「スリムボディを手に入れる」
第4回 12月17日(木)	「食べていないのにどうして痩せない？」
第5回 1月21日(木)	「ほんとはスゴイ！あの体操」
第6回 2月18日(木)	「運動だけが運動じゃない！こんなことでもダイエット!!」

- 時間=午後6時半～8時
- 場所=市総合保健福祉センター2階
- 申込締切=8月31日(月)
- 定員=20名
- 申込・問い合わせ先  
医療介護課健康増進係 ☎72-0333



# 生涯学習だより

子どもからお年寄りまで、仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり、生涯学習にチャレンジしましょう。

いたちみろかい！  
くしまんスポーツフェスタ  
2015(予告)

体力づくりとニュースポーツの普及を目的に開催している『いたちみろかい！くしまんスポーツフェスタ2015』を、本年度は10月12日(月・祝)に計画しています。

詳細は、決定し次第、広報紙などにてお知らせします。たくさんのご参加をお待ちしています。



フライングディスクをしている様子

問い合わせ先 生涯学習課  
スポーツ振興係 ☎内線380



第33回市民健康ウォーク  
(予告)

11月3日(火・祝)に、市民健康ウォーク(「1130」県民運動ライフスポーツ推進事業)を開催予定です。

今回は、ポールウォーキング(両手に杖状のポールを持って歩きます)も計画しています。

また、簡単・気軽にできるニュースポーツの体験コーナーなども開催する予定です。詳細は、後日お知らせします。



ポールウォーキングで汗を流します

問い合わせ先 生涯学習課  
スポーツ振興係 ☎内線380

成人式実行委員大募集！

新成人者と市民の中から教育委員会と共に式を企画・運営する実行委員を募集します。個人でもお友達と一緒に構いません。記憶に残る成人式を作り上げてみませんか？

「思い出に残る成人式を企画したい」「自分の故郷を盛り上げたい」「大好きな仲間と楽しみたい」「どんな動機でも結構です。あなたのアイデアを生かして、成人式と一緒に盛り上げていきましょう。」

● 応募資格

平成27年度に成人を迎えられる方(平成7年4月2日～平成8年4月1日生) および串間市に在住・在勤または在学し、成人者を祝う活動に積極的に参加したい方

● 募集期間 9月30日(水)まで

● 内容 実行委員会により、成人式関連行事などの企画・運営を行う

● 募集人数

平成27年度新成人者 10名

串間市在住者 若干名

問い合わせ先 生涯学習課  
学習係 ☎内線379

市外に住民登録のある方は  
成人式の事前受付が  
必要です

平成27年度成人式対象者で、串間市内に住民登録がない方については、事前受付が必要となります。受付を済ませられていない方は、お早めにご連絡ください。また、事前受付をしなくても、成人式に参加することは可能ですが、成人式冊子の名簿には記載されませんのでご了承ください。

● 受付方法 電話のみ

● 名簿掲載締切 12月18日(金)

● 対象者 平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方

● 問い合わせ先 生涯学習課  
学習係 ☎内線379

