

子育て『金のルール』で たくましく生きる力を育てましょう!②

金のルール
～早寝・早起き・朝ごはん・読書・あいさつ・靴そろえ～

11月1日は三原教育の日

どく しょ 読書

子どもが言葉を学び、感性を豊かにし、想像力をはぐくみ、考える力や表現力を高めていく上で欠かせないものです。



読書をすることで、知識を習得することや表現力や想像力を豊かにすることができます。幼児期からの本の読み聞かせも非常に効果的です。

あさ 朝ごはん

脳と体を活動させるエネルギーの素です。脳は睡眠中も働いています。使い切った燃料の補給が必要です。



昨年度、市内の小・中学校で実施した全国学力・学習状況調査によると、朝食を毎日取る児童・生徒の方が、正答率が20%高いという結果が出ています。

問い合わせ先 学校教育課(☎0848⑥76155)

追加募集 スポーツ教室の受講生



受付期間 9月1日(水)～10日(金)8時30分～17時15分(土・日曜日を除く) ※申し込み先着順です。
申し込み 申込書(スポーツ振興課、各支所の地域振興課などに用意)に必要な事項を記入し、保険料(高校生以上1,600円、中学生以下600円)を添えてスポーツ振興課、または各支所の地域振興課へ

番号	教 室 名		期 間	曜日	時 間	対 象	受講料	回数	定員	と ころ
6	水 泳	モーニング1	10/18～2/28	月	10:00～11:15	成人	9,500円	16回	15人	リージョンプラザ 温水プール
7		モーニング2	10/8～2/18	金					10人	
9		水中エクササイズ	10/13～2/16	水					12人	
10		のんびり1	10/18～2/28	月					12:00～13:15	
17	卓球(硬式) アフタヌーン		10/8～2/18	金	13:30～15:30		6,500円		7人	リージョンプラザ主体育館
19	バドミントン キッズ		10/18～2/28	月	17:30～19:00	小学1～3年生			10人	リージョンプラザ副体育館
22	ビーチ ボール バレー	モーニング	10/8～2/18	金	9:30～11:30	成人	5,000円		23人	リージョンプラザ 主体育館
23		アフタヌーン	10/18～2/28	月	13:30～15:30					
24		ナイト	10/8～2/18	金	19:30～21:00					
25	レクリエーションスポーツ		10/14～2/10	木	9:30～11:30					
26	体 操	シェイプアップ3B1	10/13～2/16	水	10:00～11:30	成人女性	5,500円		13人	リージョンプラザ 副体育館
27		シェイプアップ3B2	10/14～2/10	木	19:00～20:30				30人	
30		親子3B	10/12～2/22	火	10:00～11:30	親子			40組	リージョンプラザ軽運動室
31		3Bジュニア	10/13～2/16	水	17:15～18:45	幼児～小学6年生	4,000円		5人	リージョンプラザ 副体育館
32		健康づくり3B	10/18～2/28	月	13:30～15:00	60歳以上	3,500円			
33		男性の健康づくり3B			15:30～17:00	成人男性	5,500円			
34		ソフトバレーボール ナイト	10/9～2/12	土	19:00～21:00	高校生以上			16人	

問い合わせ先 スポーツ振興課(城町庁舎2階☎0848⑥7219⑤0848⑥75912)

三原シティカレッジ

受講料無料

講座名・内容	講 師	と き	と ころ	定 員
■佐木島を皆で歩こう ①佐木島ガイド ②佐木島砂浜歩行の実際の紹介 ③ウォーキングで注意するポイント ④準備体操としてのストレッチとウォーキングの解説 ⑤佐木島でウォーキング	①佐木島ボランティアガイド 県立広島大学 ②教授 大塚 彰 ③教授 沖 貞明 ④教授 金井秀作 ⑤教授 大塚 彰ほか	①10日(金)18時～19時 ②10日(金)19時～20時 ③17日(金)18時～19時 ④17日(金)19時～20時 ⑤26日(日)8時～16時	①～④ペアシティ 三原西館2階 ⑤佐木島(集合場所:三原港) ※駐車券の発行はありません。	①～④各30人、⑤80人 (申し込み先着順) ※動きやすい服装・靴で参加してください。 ※弁当代と交通費は自己負担です。

申し込み先 県立広島大学三原キャンパス(☎0848⑥1120⑤mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp)