

まちのうごき

(3月1日現在)	(2月中)	
世帯数 17,153世帯	生まれた人 46人	
人口 53,362人	亡くなった人 30人	
男 26,265人	転入した人 166人	
女 27,097人	転出した人 194人	



北村 徹二さん

講習会レポート

講習会には母親と参加しました。現在はバスケットボールの同好会でスポーツを楽しんでいます。トレーニング施設は、以前から興味を持っていましたし、体もちょっとナマっ

**待ち望んでいた施設 有効に利用します**

講習会には母親と参加しましたので、体力の増強にと、この講習会に参加しました。これからは、週1、2回のペースでトレーニングしたいと思えます。本当にこんなに身近な所にてき

# 健康 パワーアップ

## 市民体育館にトレーニング機器設置

### 16機種23台

お問い合わせ

市民体育館  
☎932-5011



効率的に配置されたトレーニング機器

風のやさしさを感じる季節—春は心も体もうきうきしてきます。市民体育館では、このほど16機種23台のトレーニング機器を設置しました。冬になまった体を、快適な環境の中で、リフレッシュしてみませんか。



## トレーニング講習会開催

—30人が初練習—

3月22日市民体育館で行われたトレーニング講習会には、熱心な市民30人が受講し、新しい機器を使って、さわやかな汗を流しました。講習会では、専門の指導員がそれぞれの機器の取り扱い方や体のどの部分の筋力アップにつながるかなどをわかりやすく説明し、実際の使用方法を実演しました。受講を受けた皆さんについては、使用料(1回300円)を支払えば自由に利用できます。

いた「サブ・ユニット」があります。そのほか、ランニングマシン、ツイストマシン、ウォーカー、エアロバイク、ローインクマシン、プレスベンチ、バーベルなど16機種23台で、同時に30数人の利用が可能になっています。トレーニング機器の使用については、利用される方が目的をもつて、正しく使用すれば、健康上大きな効果があります。しかし、間違った使用をすれば、健康を損うばかりでなく体の故障の原因ともなり逆効果となってしまう。そこで、使用に先立ち機器の取り扱い、使用方法、機能等について、必ず講習を受けるシステムにしています。

3月には、すでに2回の講習会を開催し、60名の方が受講され、現在目的に合った方法でトレーニングに励んでおられます。

### トレーニング講習会 受講受付中

- 4月については、次の日程で講習会を開催します。
- 日時 4月8日(土) 午後6時30分～8時30分
- 場所 市民体育館
- 対象 市民および市内に通勤(学)している18歳以上の市民
- 受講料 1,000円
- 定員 30名(先着順)
- 申込み・お問い合わせ 講習日前日までに、受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでもください。(電話申込み不可)



## 桜まつり

4月8日(土)・9日(日)  
向日神社境内一円  
〈雨天決行〉

主催 向日市商工連合会  
後援 向日市他

### プログラム

8日(土)	9日(日)
10:45 祈願祭・植樹祭	10:30 テクニートン演奏 (一木楽器店)
12:00 テクニートン演奏 (一木楽器店)	12:00 日本舞踊 (若柳吉弥水子社中)
2:00 各サークル (老人福祉センター)	1:00 民謡民舞(若竹民謡クラブ)
3:00 詩吟(国静流吟詠会)	2:00 吹奏楽(向陽高校吹奏楽部)
4:00 琴演奏 (宮城会 矢野サチ子社中)	3:00 歌謡曲 カラオケ愛好会
4:30 日本舞踊(若柳吉幸華社中)	4:30 カラオケのご自慢 (一般参加)
5:00 ビール早飲み(大人) ジュース早飲み(小人) (一般参加)	
6:00 コミック奇術(中央企画) バンド演奏(歌手 叶麗子) 生オケのご自慢(一般参加)	その他 ・野点(表千家流 宗祥会東田忠社中) ・生花展(嵯峨御流 安藤真雨社中) ・司会(上田ゆき子)