## 21世紀は男女共同参画社会 ～男女共同参画一行詩～

### 「”大丈夫？“って声をかけてくれたら、元気が出てくる。”ありがとう“って笑ってくれたら、もっと頑張れる。」

（50代　女性）

**○選者から一言**

人は「大変だなあ」と思ったとき、「大丈夫？」と掛けてもらったひと声で、ふっと心が安らぎ、やる気、元気が出てくるものです。

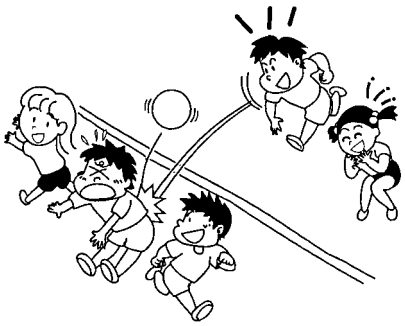
また、自分の些細（ささい）な行動や何気ない行為に「ありがとう」と、にっこりと笑ってくれたら、ほっと心が和み、もっと頑張ろうという力がわいてきます。

夫婦、恋人、親子、友人など、男女の垣根を越えて思いやりと感謝の気持ちを大切にしたいです。男女共同参画社会とは、こんな優しさの社会です。

（問合せ）男女共同参画係　☎89―2148

## 第5回能代市ドッジボール大会

市体育協会では、市民の健康増進と親睦（しんぼく）を深めることを目的に、ドッジボール大会を開催します。自治会、職場、サークル、学校のチームなど、ふるってご参加ください。



**日時**…2月5日㈰
　開会式　午前9時～
**場所**…総合体育館
**部門**…一般男子の部・一般女子の部
　中学生の部・小学生の部
**参加料**…
一般男子・一般女子の部
　1チーム5000円
中学生・小学生の部
　1チーム1000円
**申し込み**…1月13日㈮まで

（申し込み・問合せ）
市体育協会事務局（総合体育館内）
☎54―4040
ファクス52―0359

# 市民スポーツ教室

## 女性ウェルネス

健康・体力つくりを目的とします。自分の体力に合ったマシントレーニングを中心に、軽スポーツ、ニュースポーツなどを行います。

**日程**…1月16日～3月6日
　（毎週月曜日全8回）
**時間**…午前10時～11時30分
**内容**…体力測定・マシントレーニング
　ウォーキング・リズムダンス・ニュースポーツ（ミニテニス・ユニカールなど）ほか
**場所**…総合体育館格技場・
　トレーニングルームなど
**対象**…女性　**定員**…16人
**講師**…渡部邦子さん　ほか
**参加料**…一人800円
※1月12日㈭までに納入
◎動きやすい服装、内ズック

## エアロビクス

健康・体力つくりを目的とした、初心者向けのエアロビクスです。

**日程**…1月16日～2月20日
　（毎週月・木曜日全8回）
※1月23日、2月2日・13日は休み
**時間**…午後7時～8時15分
**場所**…総合体育館格技場
**対象**…一般　**定員**…30人
**講師**…川尻邦子さん
**参加料**…一人700円
※1月12日㈭までに納入
◎動きやすい服装、内ズック（底が厚めのものがよい）、バスタオル

**申し込み・問合せ**
スポーツ振興係（総合体育館内）
☎54―3607
ファクス52―0359
〒016―0803 能代市大町9―53
**受付期間**…12月22日㈭～
　午前8時30分～午後9時
※12月28日㈬～1月3日㈫は休み
◎電話でも受け付けますが、期限までに参加料を納入してください。