

募集



男性料理教室
参加者募集



はじめて料理づくりにチャレンジする男性を対象に、簡単においしくつくられる料理を紹介いたします。

- とき 平成22年1月13日(水) 午前10時～午後1時
- ところ ヴィーブル
- 内容 調理実習・試食
- 対象者 市内在住の男性
- 定員 20人
- 参加費 無料
- 持ってくる物 米一合、エプロン、三角巾
- 申込方法 1月6日(水)までに電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。
- 申し込み・問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) 食生活改善推進協議会事務局 ☎(242)1183

みんなで作る「我が家のごはん」

西合志病院では栄養教室を開催していますが、今回、要望により料理教室を開催します。治療食や介護食の内容も取り入れながら調理実習を行ないます。ふるってご参加ください。

- とき 平成22年1月30日(土) 午前10時～午後2時
- ところ 御代志市民センター
- 内容 調理実習・試食
- 募集人数 30人
- 参加料 300円(材料費)
- 持ってくる物 エプロン、三角巾
- 申込方法 1月20日(水)までに電話でお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先 西合志病院 栄養科 ☎(242)2745



公共交通機関を利用しましょう
熊本電鉄「シニアパス」乗車券発売!

熊本電鉄では、公共交通機関の利用促進と利用者サービスの一つとして、電車と一般路線バスに利用できる「シニアパス」乗車券を販売しています。利用期間の3カ月間は、電車やバスの利用範囲であればどこへでも何度でも乗車できます。この機会に、普段マイカーの利用が多い人も公共交通機関を利用してみませんか。 ※今回は導入実験として販売期間を限定しています。



利用範囲

- 電車 全線
- バス 一般路線バス全線(ただし、合志市循環バス、合志市環状バス、東バイパスライナー、大津～山鹿線、菊池べんりカー、菊陽巡回バスを除きます。)

発行条件

- 発行対象者 利用開始日において満65歳以上の人
- 必要書類など ①年齢を確認できる公的証明書(免許証・保険証)またはそのコピー ②証明写真1枚(タテ3.0cm×ヨコ2.5cm)

期間・料金・販売窓口

- 利用期間 利用開始日から3カ月間
- 販売期間 平成22年3月31日まで(利用開始日の1週間前から購入できます。)
- 販売料金 10,000円
- 販売窓口 熊本電鉄(本社、辻久保営業所、北熊本駅、藤崎宮前駅、堀川駅) プレイガイド夢さし(ムサシプラザ)、南九州マル辛(菊池プラザそば)

この他に土・日・祝日限定の「1日フリーパス」乗車券(大人500円、子ども250円)も販売しています。詳しくは、熊本電鉄へお問い合わせください。



- 問い合わせ先 熊本電鉄 自動車事業部乗合課 ☎343-3023 鉄道事業部運輸課 ☎343-2552

出品者募集

物産館では商品を出品する人を募集しています。希望者は物産館までお問い合わせください。

屋内プール営業時間

正午～午後9時(冬期時間)

12月

ユーパレス 弁天

スタッフおすすめ!

脱!!メタボ教室

とき 12月19日(土) 午後1時30分～2時30分
トレーニング室では、管理栄養士兼運動指導士による特別教室を開催!!太りにくい食事のコツ、カロリーの知識を深め、自宅でもできる簡単エクササイズで汗をかきましょう
料金 400円 先着 15人
電話かトレーニング室で申し込みを受け付けます

トレーニング室 スタンプラリー開催

2月末日までの期間で、スタンプラリーを実施中!!
1枚に20個のスタンプがたまると、抽選により商品プレゼント!! また、上位者には豪華プレゼントをご用意しています。
詳しくはトレーニング室までお問い合わせください。
皆さんの参加をお待ちしています。

ユーパレス弁天の過ごし方

心も身体もリフレッシュ!!

温泉

大人(400円) 小人(200円)
お風呂の日……料金が半額になります(家族風呂は除く)

◆お得な情報◆

- ①午前中(12時まで)の回数券を利用すれば、1回あたりの入浴料が208円になります。
●朝いちごぶん(24回)5,000円
- ②午後1時から3時までの時間は、入浴者が少ないので、ゆっくり温泉でくつろげます。

マッサージ

温泉の後のマッサージはいかがですか?

- 【和】……ほぐし屋本舗 足つぼや揉みほぐマッサージ
- 【美】……エステみやび 山野愛子どろんこ美容
- 【最新式】……肌美人 リンパマッサージ

◆循環バスを利用しよう◆ (運賃は大人100円、子ども50円です)

		Aコース (日・木)	Bコース (火・金)	Cコース (水・土)	Dコース (水・土)	Eコース (日・木)	Fコース (火・金)
行き	ユーパレス弁天	9:57着	9:51着	9:58着	9:57着	9:55着	9:57着
帰り	ユーパレス弁天	15:17発	15:23発	15:17発	15:17発	15:23発	15:23発

わたしが自信をもっておすすめします!



スタッフ 岩男 美佳

- ※1 毎週月曜日は運休です。
- ※2 現在は、循環バス以外に環状バスも12月まで運行しています。
- ※3 循環バス・環状バスの問い合わせ先 市役所企画財政課 ☎248-1813 熊本電気鉄道株式会社 ☎343-3023

12月20日(日) 午後1時～ クリスマスフェスタ

子どものステージショーを中心に開催します。メインイベントでは、小学3年生以下のお子さんを対象にクリスマスケーキが当たる抽選会を開催! 詳細は後日館内で発表します。

12月28日(月) 年末恒例 餅つき即売会

つきたてのお餅の即売会を開催!! 今年最後のユーパレス弁天イベントとなります。時間など、詳細は後日館内で発表します。

営業時間 午前10時～午後11時
休館日 12月10日(木)

- * 年末年始の営業時間は各施設異なります。また、プールは水の入替えを行いません。詳細はお問い合わせください。
- * プールのお休みは全館休館日と3日・17日・24日の木曜日です。 ※休館日が祝日・風呂の日の場合は、翌日が休館となります。 ※営業時間、定休日は各施設により異なります。



〒861-1103 合志市野々島2441-1 ☎348-2626

ユーパレス弁天ホームページ <http://www.u-benten.jp/>

