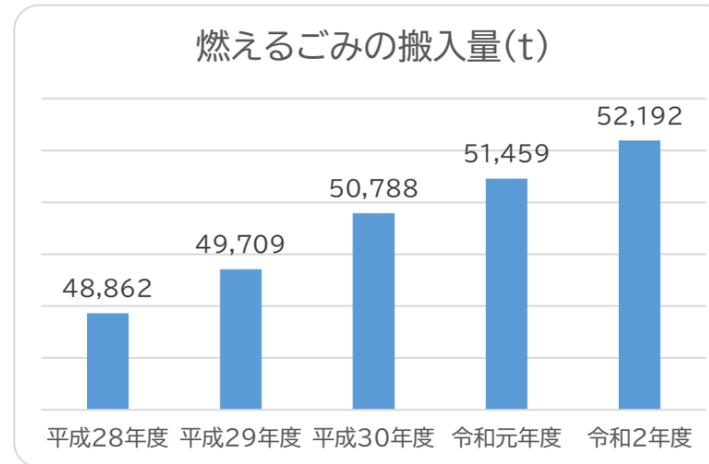


フィットネスプログラムのお知らせ					
【プールフィットネス】					
プログラム名	開催曜日	費用	受付方法	持ち物	対象
免疫アクア フィットネス	毎週水曜日 10:00~11:00	500円/回 (入場料込)	窓口にて 当日受付	水着・水泳帽 タオル・飲み物	16歳以上
アクアピクス	毎週金曜日 10:30~11:30	500円/回 (入場料込)	窓口にて 当日受付	水着・水泳帽 タオル・飲み物	16歳以上
【スタジオフィットネス】					
ファーストタイム ヨガ	毎週火曜日 19:00~20:00	500円/回	窓口にて 当日受付	ヨガマット・飲み 物・タオル	16歳以上
ジュニア ヒップホップ	毎週金曜日 18:15~19:15	500円/回	窓口にて 当日受付	室内シューズ・飲 み物・タオル	小・中学生
【クライミングプログラム】					
クライミング レッスン	毎週土曜日 11:00~12:00	300円/回	窓口にて 当日受付	飲み物・タオル	小学生
※プログラムは予告なしに中止になる場合がありますので、必ずお問合せをしてからご参加ください。					
【問い合わせ先】 猿島コミュニティセンター TEL 0280-87-7223 茨城県猿島郡境町長井戸1732番地					

フィットネスプログラムのお知らせ					
【プールフィットネス】					
腰痛・膝痛予防	初めてのクロール・ 背泳ぎ	ワンポイント レッスン(4泳法)	水中エクササイズ	アクアダンス	開催の日時や費用、持 ち物等については下記 にお問合せください。
【スタジオフィットネス】					
ショートエアロ	やさしいエアロ	初中級エアロ	ステップ	ショート ステップ	開催の日時や費用、持 ち物等につい ては下記にお問合せ ください。
やさしいヨガ	ゆる～りアロマヨガ	ヨガ	アロマヨガ	ヨガピラティス	
ポールストレッチ	ショートストレッチ	リラクゼーション ストレッチ	おまかせ ストレッチ	コンディショニ ング	
ファンクショナル トレーニング	ペルビック ストレッチ	ZUMBA	腹筋&ストレッチ	ポールエクサ サイズ	
フラダンス	Physical training	全22種目の多彩なプログラムをご用意しております。			
※プログラムは予告なしに中止になる場合がありますので、必ずお問合せをしてからご参加ください。					
【問い合わせ先】 さしま健康交流センター遊楽里 TEL 0297-20-9822 茨城県坂東市寺久1290					

家庭ではじめる my SDGs



住民のみなさんが出したごみは、さしまクリーンセンター寺久へ搬入され、処理されています。燃えるごみのなかには再利用もされず、資源ごみにもならず焼却されてしまつごみの量が、年々増加し続けています。そこで環境センターでは住民の皆様が簡単に実践できるごみの減量化をお願いしております。

※平成28年度と令和2年度を比較すると5年間で約7%増加しています

住民の皆様が1日に**30**グラムのごみを減量すると…

年間約**1,883**トンのごみの削減に繋がります！！

※空のペットボトル(500ml)の容器が約30グラムの重量になるよ

今日からできる 水切り大作戦！

～ゆざせ1日マイナス**30**グラム～



- ①ペットボトルの上部を切り取ります。
- ②切り口に補強のため、ビニールテープを貼ります。
- ③水切りネットをペットボトルに差し込みます。
- ④飲み口部からネットを引っ張り、水分を絞ります。



「家庭でできる」ごみの削減方法はどんなものがあるでしょうか。「無駄なものは買わない」「まだ使えるものを捨てない」などありますが、すべてにできることと言えは生ごみの水切りです。生ごみの約80%は水分と言われています。しっかりと水を切ると悪臭を抑え、更に「ごみの減量に繋がります。左図のようにご家庭にあるもので簡単に水切りができます。