

広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町丙 360 番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>

本庁 ☎24-2111

筑西市田中町丙360番地

関城支所 ☎37-6111

筑西市舟生1040番地

明野支所 ☎52-1111

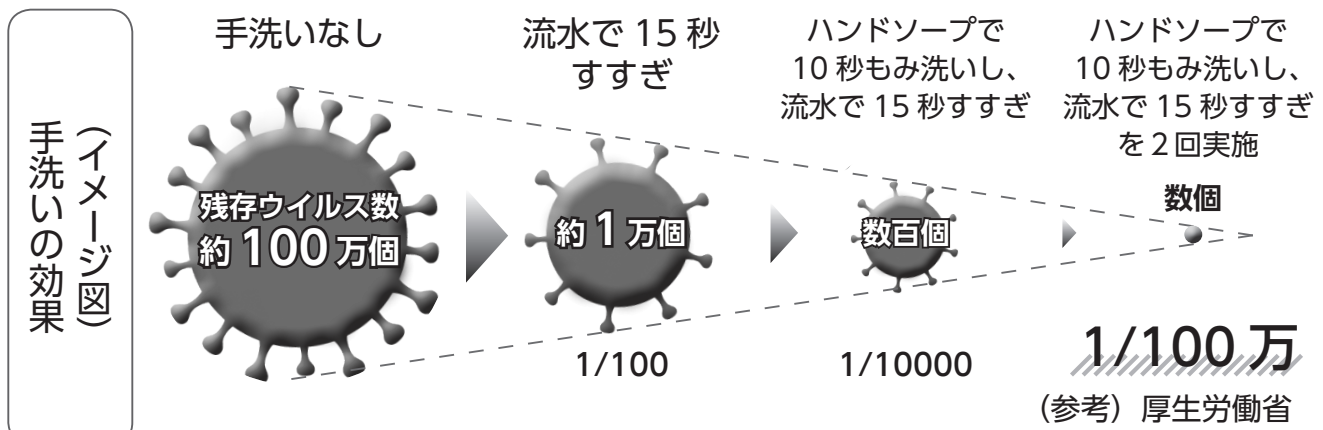
筑西市海老ヶ島1300番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井1962番地2

接触感染に注意！手洗いのすすめ ～水とハンドソープでウイルスは減らせます～

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。こまめに手を洗うことで、感染を防ぐことができます。正しい手洗いをし、自分も大切な人も守りましょう。



手洗いの5つのタイミング

外出から
帰ったとき

咳やくしゃみ
鼻をかんだとき

食事の前後

病気の人
のケアをしたとき

外にあるものを
触ったとき

熱中症に気をつけましょう

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。また、熱中症は屋内でも多く発生しており、夜間も注意が必要です。

熱中症予防のポイント

- 屋外で人との距離が 2 m 確保できる場合にはマスクをはずす
- 暑さを避ける
- こまめに水分をとる

こちらをあわせてチェック！

日本気象協会
筑西市の熱中症情報



環境省熱中症予防
情報サイト



ちくせい健康ダイヤル 24

医師や専門スタッフが、健康・医療・介護・育児などの相談にきめ細かくお答えします。

24 時間受付・年中無休・相談無料

☎ 0120-08-2941

相談例

- ・子どもが夜間に急な発熱。病院に行ったほうが良いか？
- ・今かかれる病院を教えてください
- ・急なケガの応急手当はどうすればいい？

1. ちくせい若者支援便

期間を延長しました

10/31
まで

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、帰郷できずに県外（国内）で勉学・就業などに励む若者に、本市の地産品を中心とした食材などと市長直筆の応援メッセージにタクシー助成券を添えて、お贈りします。

● 支援便の内容

- ①地産品を中心とした食材など(3,000円相当)
- ②市長直筆の応援メッセージ
- ③筑西市で使えるタクシー助成券(500円分)
- ④るるぶ特別編集「茨城県筑西市」

● 対象者

次の要件の全てに該当していること

- ①申請日に18歳以上25歳以下
- ②申請日から支援便を受給すると見込まれる日までの間に、国内かつ茨城県外に居住している（住民票を筑西市に置いたまま県外に住んでいる人を含む）
- ③申請日前に本市に居住したことがある
- ④申請日に養育者の住所が本市にある

申問人口対策課（本庁4階） ☎22-0500

● 申請方法

申請者はお子さんではなく、養育者です。申請書に必要書類を添えて、持参・郵送・メール・FAXで申請してください。申請書はホームページからダウンロードできます。

● 必要書類

- ①申請者本人（養育者）が市内に住所を有することがわかる書類の写し ※運転免許証、保険証など
- ②対象者（お子さん）の年齢がわかる書類の写し ※保険証、学生証など
- ③対象者（お子さん）の居住地がわかる書類の写し ※公共料金の請求書、アパート契約書など

申請書のダウンロードは、ホームページから



2. 事業継続支援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている個人事業主又は中小企業者のうち、国の持続化給付金の条件を満たしていない事業者を対象に給付金を支給します。



個人事業主：定額 **30** 万円 中小企業者：定額 **50** 万円

- **申込期限** 令和3年1月31日（日）まで（消印有効）
- **要件** 令和2年2月～12月までのいずれかの月の売り上げが、前年同月比で20～50%未満減少していること。※1事業者あたり1回限り
- **対象** 市内に住所（本社）を有する個人事業主又は中小企業者

2.3.4.5. いずれも……

【申込方法】申請書に必要書類を添えて、原則郵送で申請してください。申請書は商工振興課窓口を設置のほか、ホームページからダウンロードできます。

【問い合わせ】商工振興課（本庁3階） ☎54-7011

3. 事業者支援制度申請代行等助成金

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けた事業者が、国又は県の経済支援制度を申請するため、社会保険労務士や行政書士など、資格を有する第三者に申請書類の作成や申請手続きを依頼した際の手数料の一部を助成します。

限度額 **5万円**

※1事業者1回限り。対象経費の1/2以内。
1,000円未満切り捨て。

- 申込期限 令和3年1月31日（日）まで（消印有効）
- 対象 市内に住所（本社）を有する個人事業主又は中小企業者



4. 理容・美容業、療術業 事業者支援給付金

市内にある理容・美容業、療術業を営む人を対象に給付金を支給します。

1. 店舗あたり 定額 **3万円** ※1事業者あたり1回限り

- 申込期限 11月30日（月）まで（消印有効）
- 対象 市内に住所（本社）を有し、市内に店舗を運営する個人事業主又は中小企業者
- 対象施設 髪のカットなどヘアスタイリングを行う理容・美容店、国家資格を有する人が営む鍼灸院・柔道整復院など



5. ホテル・旅館業等 事業者支援給付金

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を大きく受けているホテル・旅館業・披露宴会場などに対して、経営の安定化のための支援を行います。

- 申込期限 11月30日（月）まで（消印有効）
- 要件 令和2年2月～7月までのいずれかの月の売り上げが、前年同月比で20%以上減少していること。※1事業者あたり1回限り

● 対象①

市内に住所（本社）を有し、市内に旅館業法に規定する宿泊施設を既に営業している事業者

客室 50室以上：定額 100万円
客室 20～50室未満：定額 50万円
客室 20室未満：定額 30万円

● 対象②

市内に住所（本社）を有し、市内で結婚披露宴会場や宴会場などを営む1部屋100㎡以上の施設を有している事業者

定額 **50万円**



※対象①・②は併給可能ですが、2. 事業継続支援給付金との併給はできません。

台風接近前の対策にご協力ください

飛散防止の準備をお願いします

ビニールやトタン、樹木などが電線に引っかかると長時間の停電の原因となる場合があります。台風接近前の対策にご協力ください。



危険な状態を見かけた場合には

切れた電線、電柱や電線に引っかかっているビニール・樹木などを発見した場合は電話又はチャットで東京電力パワーグリッドまでご連絡ください。

東京電力パワーグリッド ☎ 0120-995-007
チャット（ホームページ・LINE）での
問い合わせをご利用ください



住まいが被害を受けたとき最初にすること

夏は台風や大雨などの自然災害が起こりやすい季節です。災害で住まいが被害を受けたときは、ショックで何から手を付けたらいいのかわからなくなるかもしれません。支援を受けるためにも、まずは家の被害状況を写真で記録しましょう。

留意点

- ① 片付けや修理の前に被害状況を写真に撮って保存しておく
- ② 被害を受けた部屋・箇所は全て撮影する
- ③ 撮影日時が分かるように記録を残しておく

写真撮影のポイント

■家の外の撮り方

- ・なるべく4方向から撮影する
- ・浸水した場合はメジャーなどをあて、浸水の深さが分かるように撮影する

■家の中の撮り方

被災した部屋ごとの全景写真、被害箇所の「寄り」の写真を撮影する

カメラやスマホで
4方向から撮影

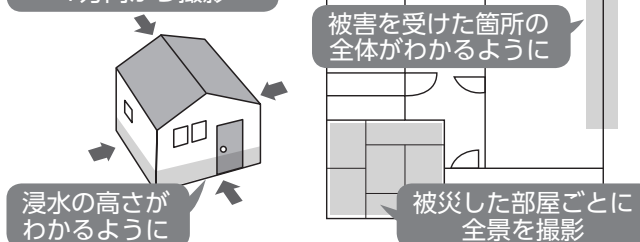


図 課税課（本庁2階） ☎ 22-0527

介護保険料の減免・猶予について

第1号被保険者（65歳以上の人）が、災害や生活困窮などにより保険料を納付することが困難となった場合に、申請により保険料を減免又は徴収を猶予する制度があります。

災害などにより収入が著しく減少した場合

次のいずれかに該当し、減免又は徴収の猶予が必要と認められる人

- ① 震災、火災などの災害により、財産に著しい損害を受けた場合
- ② 死亡又は心身の重大な障がい、長期入院したことにより収入が著しく減少した場合
- ③ 事業の休廃止、失業などにより収入が著しく減少した場合
- ④ 災害などによる農作物の不作により収入が著しく減少した場合

申請は随時受け付けています

生活が著しく困窮している場合

市民税非課税世帯のうち、次の①～⑥すべてに該当し、減免が必要と認められる人

- ① 世帯全員の所得金額がないこと
- ② 世帯全員の前年の収入金額が生活保護基準以下であること
- ③ 市民税課税者に扶養されていないこと
- ④ 市民税課税者と生計を一にしていないこと
- ⑤ 一定額以上の預貯金や自宅以外に資産を所有していないこと
- ⑥ 保険料に未納がないこと

申請期限…9月30日（水）

申 関 介護保険課（本庁2階） ☎ 22-0528

案内

●資源物の持ち去り防止にご協力ください

ごみ集積所に出された資源物の持ち去りは犯罪行為(窃盗罪)です。もし、持ち去り行為を見つけたら、声がけなどはせず、車両や行為者の特徴を記録し、環境課(本庁2階)又は筑西警察署へ連絡をお願いします。

●環境課 ☎24・2130
●筑西警察署 ☎24・0110

●国民年金基金に加入しませんか

国民年金基金は、自営業者やフリーランスの人たちがゆとりのある老後を過ごせるように、国民年金に上乗せする公的な年金です。60歳以上65歳未満の人や海外に住んでいる人で、国民年金に任意加入している人でも加入できます。終身年金なので、生涯にわたって年金を受け取れます。また、支払った掛金は全額、社会保険料控除の対象となります。

●全国国民年金基金茨城支部
☎029・225・4797
☎0120・65・4192

●高齢者対象の無料歯科健康診査

対象者には、8月中旬に通知を送付します。ぜひご利用ください。

▼受診期間 9月1日(火)～12月31日(木)

【対象者】
①昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの人
②昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの人
③昭和9年4月1日～昭和10年3月31日生まれの人

●個人事業税第1期分の納付

個人で事業を行っている人は、所得が一定の額を超えた場合に、個人事業税(県税)が課税されます。

第1期分の納税通知書を8月中旬に送付します。

▼納期限 8月31日(月)

※納付に便利な口座振替制度もあります。詳しくは問い合わせてください。

●筑西県税事務所
☎24・9192

●ほっとランド・きぬ臨時休館

▼休館 9月7日(月)～11日(金) ※14日(月)は振替営業します。

●大井口土地改良区総代総選挙

▼告示日 9月2日(水) ▼立候補期間 9月2日(水)～3日(木) 午前8時30分～午後5時 ※印鑑を持参してください。

▼立候補届出場所 大井口土地改良区(岡芹2257番地3)

▼投票日 9月7日(月) ▼対象 大井口土地改良区の組合員

【総代定数】
第2選挙区…11人
第3選挙区…10人
第4選挙区…8人

●人工呼吸器などを使用する人・ご家族へ

総務省が実施した実験で、携帯電話などから出る電波(Wi-Fi・環境除く)が、人工呼吸器などの作動に影響を与えるおそれがあることがわかりました。

●知的障がい者職業訓練

○A実技、販売、清掃業務、生活習慣の確立やコミュニケーション能力を高める社会適応訓練、企業での実習をします。

▼期間 10月19日(月)～令和3年3月26日(金) ▼場所 水戸

●保育士さんの就職転職フェアin筑西

市内の私立保育園、こども園が多数集まり、保育内容や職場環境をわかりやすく説明します。3園の説明に参加した人にはプレゼントがあります。

▼日時 9月19日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時(お好きな時間に参加してください) ※新型コロナウイルス感染予防のため、検温、マスク着用をお願いします。▼場所 二アルテリオ集会所 ▼費用 無料

▼申込方法 原則不要(筑西市保育研究会ホームページから申し込み) 申込方法 原則不要(筑西市保育研究会ホームページから申し込み) ※託児あり

●募 集

元気いばらき 就職面接会(水戸会場)

若年者や求職中の人を対象に、合同就職説明会を開催します。

複数の企業の人事担当者と直接話せる機会ですので、ぜひご参加ください。

▼日時 9月11日(金) 午後1時30分～3時30分(午後1時受付開始) ▼場所 水戸合同庁舎

▼費用 無料 ▼参加事業所 約20社

●知的障がい者職業訓練

○A実技、販売、清掃業務、生活習慣の確立やコミュニケーション能力を高める社会適応訓練、企業での実習をします。

▼期間 10月19日(月)～令和3年3月26日(金) ▼場所 水戸

●募 集

詳しくは、(独)医薬品医療機器総合機構ホームページをご覧ください。

●募 集

戸産業技術専門学院水府町校舎

▼対象 軽度の知的障がい者(療育手帳を有する人又は公的機関でこれと同等と判断された人) ▼定員 10人 ※選考あり

▼費用 無料(テキスト代などは別途) ▼申込方法 8月28日(金)までにハローワークで

●募 集

戸産業技術専門学院

☎029・300・5221

●募 集

元気いばらき 就職面接会(水戸会場)

若年者や求職中の人を対象に、合同就職説明会を開催します。

複数の企業の人事担当者と直接話せる機会ですので、ぜひご参加ください。

▼日時 9月11日(金) 午後1時30分～3時30分(午後1時受付開始) ▼場所 水戸合同庁舎

▼費用 無料 ▼参加事業所 約20社

●職業訓練受講者

ポリテクセンター茨城では、就職を目指す人の職業訓練や生産性向上のためのセミナーを実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。



申 関 ポリテクセンター茨城
☎0297・22・8845

●危険物取扱者
準備講習会

〔乙種第4類(中期)〕
▼期日 9月10日(木)、11日(金)
▼場所 筑西広域消防本部 ※詳しくはホームページをご覧ください。
関 (公社) 茨城県危険物安全協会連合会
☎029・301・7878



●放送大学 10月入学生

心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など、約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
▼出願期間 第1回 8月31日(月)まで / 第2回 9月15日(火)まで

申 関 放送大学茨城学習センター
☎029・228・0683

●イベント

●ターゲットバードゴルフ初心者教室

▼日時 9月17日、24日(木) 午前9時～正午 ※雨天の場合は、ルール・マナーなどの講習を行います。
▼場所 下館総合体育館多目的広場 対象 一般男女 ▼定員 15人 ▼費用 11,000円(保険代、教材費) ▼持参品 運動のできる服装、飲み物 ※用具の持参は不要
▼申込方法 9月5日(土)までに電話で

申 関 筑西市TBG協会 古谷野
☎090・3505・1181

●市民ウォーク

〔健康づくり奨励単位認定事業〕
▼日時 9月6日(日) 午前8時～10時 ▼集合場所 元気館駐車場南側 ▼内容 ①ウォーキング教室約30分(靴の履き方、歩き方、準備体操など) ②ウォーキング実践(約6km)
▼対象 市内在住の人(5～6km歩ける人) ▼持参品 飲み物、帽子 ※参加無料、予約不要

申 関 市健康運動普及員会長 鳥生
☎080・1090・5748

●母親リフレッシュ企画
子育て支援企画

〔紅茶教室体験〕
▼日時 8月24日(月)
〔耳つぼジュエリー体験〕
▼日時 8月27日(木)
いづれも…
▼時間 午前10時～11時30分
▼場所 Tea Room Jasmine (川澄) ▼申込方法 電話で
※要予約

申 関 NPO法人いちなごみ 市塚
☎090・4810・9851

●読み聞かせ
「あすなるの会」

▼日時 8月23日(日) 午後2時～ ▼場所 中央図書館おはなしコーナー
関 あすなるの会 手面
☎24・4547

●えほんのひろば

▼日時 8月27日(木) 午前10時30分～ ▼場所 いずみ保育園なかよし文庫 ▼対象 4歳以下の子どもと保護者 ▼内容 ①テーマ「うみ」、絵本「ちいさなふね」『ぐりとぐらのかいすいよく』

申 関 未来ネットボランティアサークル
☎24・8070

●読み聞かせの会
「てるて姫」

▼日時 9月5日(土) 午前10時30分～11時30分 ▼場所 協和公民館和室 ▼対象 幼児(児童)と保護者 ▼申込方法 電話で

申 関 てるて姫 吾妻
☎57・3401

●あけの元気館 シエイ
プアップ教室第1期

健康で美しい身体づくり
▼日時 9月3日(木)～10月26日(月) 午後7時30分～(月・木曜日全12回) ▼場所 あけの元気館げんき広場 ▼定員 25人 ▼費用 4,800円
▼申込方法 8月20日(木)正午から来館又は電話で

申 関 あけの元気館 ☎52・7111

●相 談

●無料税務相談

▼日時 9月2日・16日(水) 午後1時30分～4時30分 ▼場所 2階204会議室 ※予約不要、直接会場へ

申 関 東信越税理士会下館支部 横井
☎32・5125

●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務局職員や人権擁護委員が、悩みを持ったお子さんや保護者からの電話相談に応じます。
▼日時 8月28日(金)～9月3日(木) 午前8時30分～午後7時 ※土・日曜日は午前10時～午後5時まで

〔相談電話番号〕

☎0120・007・110
関 人権推進課(本庁2階) ☎24・2102

●筑西地方家族会

親・夫・妻・子ども・きょうだいなどの心の病気で悩んでいる人は、相談してください。

〔相談支援〕
▼期日 9月16日(水)

〔交流会〕

▼期日 9月23日(水) いづれも…

▼時間 午後1時～3時 ▼場所 市心身障害者福祉センター内NPO法人つばさ(小林)

▼申込方法 電話又はFAXで ※開催期日が変更になる場合がありますので、開催予定日の前日までに連絡してください。

申 関 筑西地方家族会 古池
☎52・2743

8月の納付

市・県民税（2期）
 課税課（本庁2階） ☎24-2113

国民健康保険税（2期）
 後期高齢者医療保険料（2期）
 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

介護保険料（3期）
 介護保険課（本庁2階） ☎22-0528

納期限：8月31日（月）

9月の体育館トレーニング室利用者講習会

トレーニング室を利用するには講習会の受講が必要です。

下館総合体育館トレーニング室

- ▶日時=①8日・15日・22日（火）午前9時30分～
 ②4日・11日・18日・25日（金）午後7時～
 ③13日・27日（日）午後1時30分～

申問下館総合体育館 ☎28-5040

協和の杜体育館トレーニング室

- ▶日時=①8日・22日（火）午後7時～
 ②18日（金）午前9時30分～
 ③13日（日）午前10時30分～

申問協和の杜体育館 ☎57-6600

いずれも…

- ▶対象=高校生以上
- ▶定員=各回先着10人（1度に2人まで申し込み可）
- ▶持参品=体育館用シューズ、運動のできる服装
- ▶費用=310円（高校生210円）※当日徴収
- ▶申込み=8月25日（火）から電話で

市体育施設 9月の休館日 休館日=■色

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

■ 下館総合体育館 ☎28-5040

虐待から子どもを守ろう!! 秘密厳守・無料

- 【母子保健課・家庭児童相談室】 ☎24-2612
- 【筑西児童相談所】 ☎24-1614
- 【児童相談所全国共通ダイヤル】 ☎189
- 【いばらき虐待ホットライン】 24時間 ☎0293-22-0293

虐待かな？
 と思ったら
 迷わず連絡を！

消費生活センターに相談を!! 秘密厳守・無料

あなたの暮らしの中にある、消費者トラブル解決のお手伝いをします。振り込み詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。一人で悩まず、相談してください。

- ▶相談時間=平日午前9時～正午、午後1時～4時
 ※当面の間、電話相談のみとなります。
- 消費生活センター ☎21-0745

お礼とご報告

善意銀行 ～市社会福祉協議会へ～

※ 女方女性会様…6,000円 （7月15日現在）

義援金 ～日本赤十字社を通じて
 全額が被災者に届けられます～

令和元年台風第19号災害義援金として

※ 筑西市役所義援金募金箱…6,775円

令和2年7月豪雨災害義援金として

※ 仁保實様…10,000円

※ フィールドアイランドテニスクラブ様
 …10,000円 （7月16日現在）

災害義援金・救援金を受け付けています

※ 令和2年7月豪雨災害義援金

※ 東日本大震災義援金

※ 平成29年7月5日からの大雨災害義援金

※ 平成30年7月豪雨災害義援金

※ 令和元年台風第19号災害義援金

【受付場所】

社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525

☐ 心配ごとと無料相談 ※よろず相談承ります。 ※秘密厳守

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	9月10日（木） 午後1時～4時	9月4日（金） 午前10時～正午
相談会場	市総合福祉センター（小林）	
相談員	民生委員	弁護士
申込み	来訪順	【要予約】 8月21日（金） 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ	直通ダイヤル ☎25-6141	社会福祉協議会 ☎22-5191

☐ 女性相談（祝日休み）※秘密厳守 ※要予約 ※無料

相談日	毎週月曜日	毎週木曜日
相談時間	午前9時30分～正午	午後1時30分～4時
相談員	女性の専門相談員	
相談内容	ドメスティック・バイオレンス（DV）、 夫婦関係、セクシャルハラスメントなど	
相談予約	☎24-2613（直通） ※上記の時間以外は母子保健課に転送	
問い合わせ	母子保健課 ☎24-2115	

※掲載内容に変更があった場合は、ホームページなどでお知らせします。

9月の乳幼児健診など

健診の種類	期日・受付時間	会場	対象
1歳6か月児健康診査	9日(水) 13:00~14:00	明野保健センター	当初の対象者とは異なりま すので、個別に 通知します
	15日(火) 13:00~14:00	下館保健センター	
3歳児健康診査	16日(水) 12:45~14:00	下館保健センター	
	25日(金) 12:45~14:00	明野保健センター	
マタニティクラス ※ママクラス	7日(月) 9:30~9:40	明野保健センター	妊婦さん
健診の種類	期日・受付時間・対象		
3~4か月児健康診査	郵送した受診券を使って、市内の医療機関で受診してください		
離乳食教室	今年度は開催を見合わせます。		
1歳児健康相談	相談のある人は、下記の育児相談などを利用してください。		
2歳児歯科健康診査			

※会場で実施するものは、感染症対策に十分配慮して行います。
 問 母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

9月の育児相談(要予約)

☆育児相談は予約制になりました。身長、体重も測定できる個別相談をぜひ利用してください。

- ▶日 時=9月8日(火)、14日・28日(月) 9:30~11:00、13:30~15:00 ※時間は予約の時にお伝えします。
- ▶場 所=子育て世代包括支援センター相談コーナー(本庁2階)
- ▶持参品=母子健康手帳、バスタオル
- ▶内 容=身体測定、離乳食の進め方、子育て、発達についての相談など
 ※日程など都合が合わない場合は、別日でも相談に応じますので、問い合わせてください。

申問 母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

生活習慣病予防のための栄養相談(要予約)

栄養士が体重や血圧などについて、食事の改善方法をアドバイスします。

- ▶日 時=9月2日・16日(水) 9:30~
- ▶場 所=健康増進課窓口(本庁2階)
- ※相談無料、別日を希望する人は、相談してください。

申問 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴課
 〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地
 ☎0296-24-2111(代表) メール kouhou@city.chikusei.lg.jp
 公式ホームページ <https://www.city.chikusei.lg.jp>

9月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	4日・18日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室A
	3日・10日・17日・24日(木) 13:30~15:00 ※3日は男性のみの教室 ※10日は筋力アップ健康運動教室 ※17日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	2日(水) 13:30~15:00	関本公民館大ホール
明野	1日・8日・15日(火) 13:30~15:00	明野保健センター
	9日・23日(水) 13:30~15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	4日・18日(金)、28日(月) 13:30~15:00 ※28日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター集會室
	25日(金) 10:00~11:30 ※認知症予防体操教室	

健康づくり奨励単位認定事業/生涯学習奨励単位該当

- ▶対象=「均衡(バランス)のとれた体力づくり」に関心のある人
- ▶定員=各先着30人
- ▶持参品=バスタオル、タオル、飲み物、運動靴、上履き(アルテリオを除く) ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。体調不良の場合はご遠慮ください。

問 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

9月のシルバーリハビリ体操教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	1日・8日・15日・29日(火) 11日・25日(金) 13:30~15:00	アルテリオ集會室
	3日(木)・29日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林)多目的ホール
関城	1日・15日(火) 10:00~11:30	ペアーノリハーサル室
	2日・9日・16日・30日(水) 10:00~11:30	関本公民館大ホール
明野	7日・21日(月) 13:30~15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	2日・16日(水) 13:30~15:00	協和公民館総合ホール

- ▶対象=おおむね60歳以上
- ▶定員=各先着30人
- ▶持参品=タオル、飲み物 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。マスクを着用して、参加してください。体調不良の場合はご遠慮ください。

問 高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526