

簡易PCR検査を受けてみませんか

市内に住んでいる人は
無料だよ

64歳以下の人へのワクチン接種開始まで時間がかかることから、不安解消のため希望する人を対象に簡易PCR検査を行います。64歳以下の人へのワクチン接種予約開始日は、次のページをご覧ください。

■ 検査期間 **8月12日** (木) までの水～日曜日

■ 申込期限 **8月4日** (水) 必着

■ 検体の提出場所 憩の広場 (スピカビル1階)、ペアーノ、明野公民館、協和公民館、川島出張所 (いずれも午前10時～午後4時)

■ 対象者と費用

| | | |
|------|----------------------------------|--------|
| 市内在住 | ・64歳以下の人又は65歳以上で2回のワクチン接種をしていない人 | 無料 |
| 市外在住 | ・市内に通学、通園している人 | 無料 |
| | ・市内に通学、通園している人の家族 ・市内に通勤している人 | 1,000円 |



検査の手順

① 検査の申し込み

- 64歳以下の世帯に通知を送付しています。同封の「検査申込書」を返信用封筒で返送してください。
- 65歳以上で2回のワクチン接種をしていない人は、はがきに**住所、氏名、年齢、電話番号、ワクチン2回接種の有無**を記載し、地域医療推進課に申し込んでください。はがきの費用は自己負担になります。はがきの送付をもって、簡易PCR検査を受けること及び検査結果を市が代理受領することに同意したものとします。
- 検査キットを申請者に送付します。

② 検体を提出

- 唾液を採取して、採取したその日のうちに上記の提出場所に持参してください。

③ 検査結果のお知らせ

- 検体提出から4日後を目安に、検査結果を郵送します。
- **高リスクと判断された場合**：臨時地域外来検査センターでPCR再検査を受けていただきます。検査結果が分かるまでなるべく家族全員、自宅待機をお願いします。
- **低リスクと判断された場合**：気を緩めず、引き続き感染予防対策をお願いします。

【申】【問】 〒308-8616 筑西市丙 360 番地 地域医療推進課 (本庁2階) ☎22-0535

新型コロナウイルスワクチン接種の予約開始日

市内で接種する場合の、ワクチン接種スケジュールをお知らせします（ワクチンの供給状況により変更になる場合があります）。予約方法の通知は7月16日（金）に発送します。

受付開始時間 いずれも午前9時から

| 対象者 | 予約開始日 |
|------------------------------|-----------|
| 基礎疾患のある人 ※予約と接種時に疾患名の申告が必要です | 7月19日（月）～ |
| 60～64歳の人（昭和32.4.2～昭和37.4.1生） | 7月27日（火）～ |
| 50～59歳の人（昭和37.4.2～昭和47.4.1生） | 8月3日（火）～ |
| 40～49歳の人（昭和47.4.2～昭和57.4.1生） | 8月10日（火）～ |
| 30～39歳の人（昭和57.4.2～平成4.4.1生） | 8月17日（火）～ |
| 20～29歳の人（平成4.4.2～平成14.4.1生） | 8月24日（火）～ |

予約にあたってのお願い

- ・初日や午前の早い時間帯は混雑が予想されます。
- ・二重予約はご遠慮ください。
- ・医療機関によって接種できる日時が異なります。

12～19歳の人へ

接種券の発行を希望する人は、健康増進課コロナワクチン接種対策室に連絡してください。

大規模接種会場での接種

県の大規模接種会場での接種を希望する人はこちら



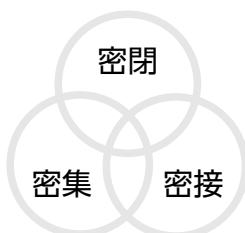
ワクチンを接種した後の感染症対策について

Q. ワクチンを接種した後もマスクは必要ですか？

A. 必要です。マスクの着用や感染予防対策をお願いします。



ワクチンを接種した人は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを接種した人から他人への感染をどのくらい予防できるかは、まだ分かっていません。すぐに多くの人が予防接種を受けられるわけではないため、引き続き感染予防対策をお願いします。



3密を避ける

マスク着用



手洗い



手指消毒



ご協力をお願いします



【問】健康増進課コロナワクチン接種対策室（本庁2階） ☎22-0506

生理用品の無償配布

新型コロナウイルス感染症の影響による経済的な理由で、生理用品を十分に用意できない女性を支援するため、生理用品を無償で配布します。

配布期間 月～金曜日（平日のみ）午前8時30分～午後5時15分

配布場所 母子保健課、各支所、川島出張所

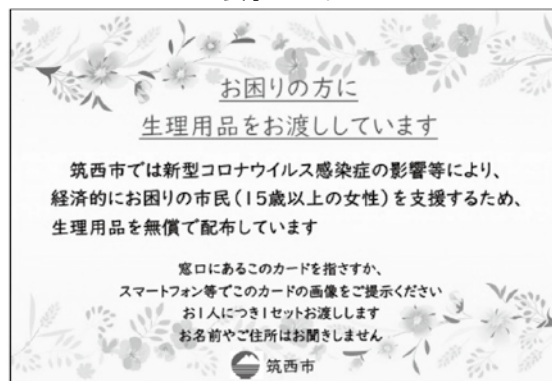
対象 経済的な事情で生理用品を用意できない人（15歳以上の女性）

配布方法 配布窓口に設置された表示カードを指さすか、スマートフォンなどでホームページ掲載の表示カードを提示してください。



※本人の証明書などの提示は必要ありません。

表示カード



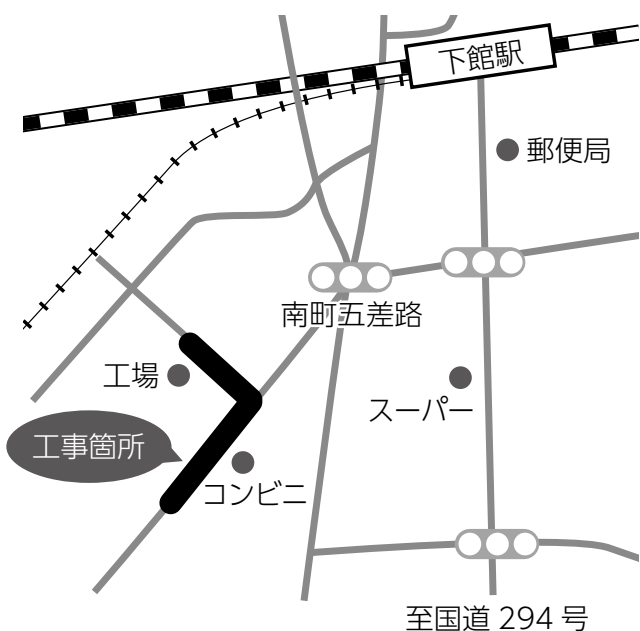
【問】 母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

水道工事による交通規制のお知らせ

老朽化した水道管の布設替工事を行うため、下記のとおり、交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

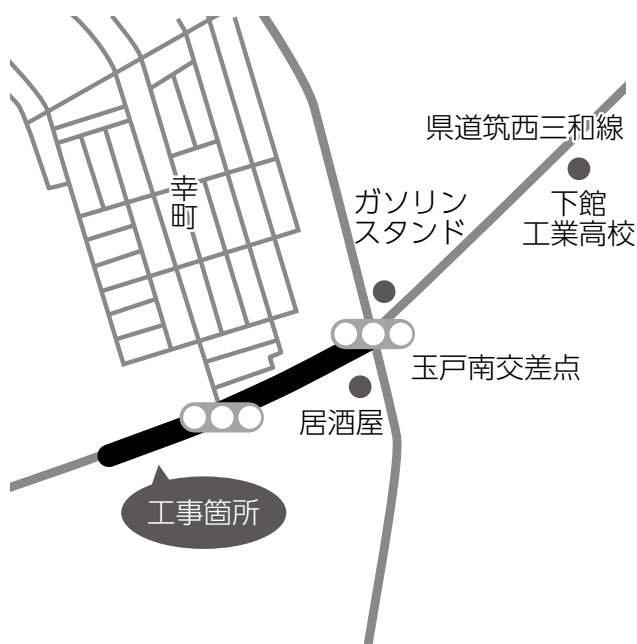
■ 期間 7月上旬～10月上旬まで

■ 場所 一本松地内



■ 期間 7月上旬～令和4年1月上旬まで

■ 場所 玉戸・布川地内



【問】 水道課（本庁3階） ☎ 22-0501

自宅と投票所の間をタクシーで無料送迎

まずは
利用登録

高齢者等投票支援として、投票日当日に自宅と投票所の間をタクシーで送迎します（期日前投票を除く）。投票所までの移動にお困りの人は、利用してください。

対象者

各種選挙における筑西市の選挙人名簿に登録があり、下記の①、②のいずれにも該当する人のみで構成される世帯の人が対象となります。

※不在者投票を行うことができる施設に入院（入所）している人や郵便等投票証明書の交付を受けている人は対象ではありません。

① 投票日当日に市内に居住している人で、次のいずれかに該当している人

- ・満70歳以上の人
- ・要介護認定を受けている人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人
- ・自立支援医療費、障害年金、特別障害給付金を受給している人
- ・運転免許証を自主返納している人

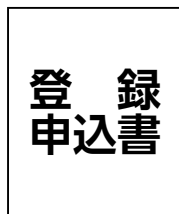
② 移動について、次のいずれかに該当している人

- ・タクシーまで自ら移動ができる人
- ・タクシーまで自ら移動が困難な場合に、自宅及び投票所においてタクシーまでの移動を介助（介護）する人が同伴できる人

利用できるタクシー会社

| 会社名 | 電話番号 |
|----------|------------------|
| 川島交通 | 0120 - 280 - 702 |
| 八丁タクシー | 0120 - 250 - 337 |
| 細谷タクシー | 0120 - 080 - 136 |
| 明野タクシー | 0120 - 178 - 180 |
| 改進黨タクシー | 0120 - 242 - 151 |
| 下館ゴータク | 0296 - 24 - 1511 |
| マルツータクシー | 0120 - 432 - 163 |

① 申込書を提出



総務課、各支所、川島出張所の窓口又は郵送で申し込んでください。

- ・申込書は本庁、各支所、川島出張所にあります。ホームページからもダウンロードできます。
- ・申請者は世帯主です。
- ・各種選挙期日の**4日前（必着）**までに申請してください。

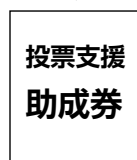


申込先

筑西市役所総務課
〒308 - 8616
筑西市丙360番地
☎24 - 2178



② 助成券が届く



一度登録すれば、次回の選挙からは申込みをしなくても、助成券が届きます。申し込みの内容に変更があった場合は、連絡してください。

③ タクシーを手配



左記の利用できるタクシー会社で、タクシーを手配してください。投票日当日のタクシー予約受付時間は**午後4時まで**です。

④ 投票日当日タクシーで投票所へ



助成券は、タクシー乗車時に運転手に渡してください。

- ※期日前投票期間には利用できません。
- ※自宅と投票所間以外の場所への利用はできません。

【申】【問】 総務課（本庁4階） ☎24 - 2178

案内

国民年金保険料の臨時特例免除の延長

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などにより所得が相当程度まで下がった場合の国民年金保険料免除・納付猶予の申請手続きが延長されます。詳しくはホームページをご覧ください。

▼延長対象 令和3年度分(7月～令和4年6月分) ▼持参品
 ①国民年金保険料免除・納付猶予申請書 ②簡易な所得見込額の申立書 ③本人確認書類 ④委任状(代理人が手続きする場合)
 ▼申込方法 市民課(本庁1階)又は各支所の窓口へ



下館・結城都市計画地区計画変更原案の縦覧

下館・結城都市計画地区計画(田宿地区地区計画)について変更原案の縦覧を行います。当

該変更原案にかかる区域内の土地を所有する人や、その他利害関係を有する人は、意見書を提出できます。

▼縦覧期間 7月28日(水)～8月10日(火) ▼意見書提出方法 7月28日(水)～8月17日(火)までに縦覧場所に備え付けの用紙を窓口に持参又は郵送いずれも:
 ▼時間 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ) ▼場所 都市整備課

有害鳥獣捕獲の実施

銃器による捕獲をしますので注意してください。
 ▼捕獲時期 下館地区: 8月1日(日)～9月30日(木) / 関城・明野地区: 9月30日(木) まで
 ▼捕獲対象鳥獣 2カラス、ムクドリ、ヒヨドリ

夏の交通事故防止県民運動

あぶないよ 画面見ないで前を見て
 ▼期間 7月20日(火)～31日(土)
 【運動の重点】
 ①歩行者(特に子供と高齢者)

の保護 ②妨害運転や飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶 ③自転車の安全利用の推進

市税の納税猶予制度

災害などにより被害を受け、市税を一時に納付することができない場合、納税が猶予(納税の先送り)される場合がありますので相談してください。

市内中小企業の工業製品展示コーナー

本市の産業について理解を深めてもらうことを目的に、市内中小企業の工業製品を展示しています。ぜひご覧ください。
 なお、展示を希望する企業は、商工振興課に相談してください。

農家のみなさんへ

農機具などに付着した泥は、道路を走行する前に必ず農地内で取り除いてください。泥の

たまりが道路に落ちると、車両や歩行者などの通行の妨げになり大変危険です。

霞ヶ浦水質浄化強調月間

強調月間に、霞ヶ浦の環境について楽しく学べるイベントや霞ヶ浦水質浄化ポスターコンクールなどを行います。この機会に、霞ヶ浦のために私たちができることを考えてみませんか。
 ▼期間 7月22日(木・祝)～9月1日(水)
 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

募集

県立盲学校 地域巡回教育相談会

視覚に障がいのある人の、見えにくさを補うための補助具(レンズや拡大鏡など)の展示や無料相談会を行います。入学

に関わらない相談会です。
 ▼日時 7月28日(水) 午前11時～午後3時 ▼場所 2 筑西合同庁舎第4会議室 ▼対象 2 お子さん、保護者、成人や関係機関の人など、どなたでも ▼申込方法 2 電話又はメールで ※参加費無料

自衛官等募集

年間を通じ受け付けます。試験日は受付時にお知らせします。
 ▼対象 2 18歳以上33歳未満の人
 【一般曹候補生】
 ▼受付期限 2 9月6日(月)
 ▼一次試験日 2 9月16日(木)～19日(日)のうち指定する1日
 ▼対象 2 18歳以上33歳未満の人
 【航空学生(①海上②航空)】
 ▼受付期限 2 9月9日(木)
 ▼対象 2 令和4年4月1日時点で高卒又は高専3年次修了及び修了見込みの人で①18歳以上23歳未満の人②18歳以上21歳未満の人
 ※詳しくは問い合わせください。

2 22・7239 筑西地域事務所

茨城県警察官採用試験

▼1次試験 9月19日(日)
 ▼対象 令和3年4月1日時点で18歳から33歳の人 ▼申込方法 8月13日(金)までにインターネットで
 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



甲 関 筑西警察署 ☎24・0110

危険物取扱者試験準備講習会

【乙種第4類】

▼日時 9月9日(木)、10日(金) ▼場所 筑西広域消防本部(直井) ▼受付期間 8月5日(木)～9月2日(木)まで
 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



甲 関 (公社) 県危険物安全協会 連合会

☎029・301・7878

シルバー人材センター 嘱託員

▼募集定員 若干名(面接あり)
 ▼勤務時間 平日：午前10時15分～午後7時 / 夏休み期間：午前7時から午後7時のうち7時間45分 ▼勤務地 シルバー人

材センター、伊讚小学校又は関城西小学校内の放課後児童クラブ「シルバー・キッズ」▼資格

Ⅱ保育士・幼稚園教諭・教員免許・放課後児童支援員のいずれかがあれば優遇 ▼雇用期間 1年間(更新可) ▼基本給 Ⅱ有資格者：17万円 / 無資格者：16万円 ▼手当 Ⅱ各種手当、社会保険、有給休暇、夏季休暇、退職金制度、昇給あり

※詳しくは問い合わせください。甲 関 市シルバー人材センター ☎25・4181

イベント

ファミリー教室

【竹とんぼ作り教室】

▼日時 8月7日(土) 午前10時～正午 ▼場所 協和公民館総合ホール ▼対象 幼児及び児童と保護者 ▼定員 10組 ▼費用 Ⅱ無料

甲 関 協和公民館 ☎57・2515

下館祇園まつり

今年の神輿渡御は中止とし、神輿をトラックに載せての町内巡行を実施します。

▼期間 7月22日(木・祝)～25日(日) ※町内巡行：23日(金・

祝) 午前8時30分～午後2時30分 関 市観光協会(観光振興課内) ☎20・1160

祇園ばやし太鼓の練習

▼日時 7月16日(金)、20日(火) 午後7時～8時30分

▼場所 Ⅱ下館羽黒神社(大町)

※雨天順延

甲 関 伊達組 橋本 ☎090・4540・2384

読み聞かせの会「てくてて姫」

▼日時 8月7日(土) 午前10時30分～11時30分 ▼場所 協和公民館和室 ▼対象 幼児及び児童と保護者

関 読み聞かせの会「てくてて姫」吾妻 ☎57・3401

家庭教育セミナー

▼日時 8月11日(水) 午前10時～11時30分 ▼場所 Ⅱアルテリオ会議室A ▼テーマ Ⅱ子どもの気持ちかわかる親になる

▼定員 Ⅱ20人 ▼受講料 Ⅱ無料

甲 関 (公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉 ☎080・5032・0305

親子で学び、楽しく遊べる子育てイベント

【夏まつりを楽しもう】

▼日時 8月4日(水) 午前10時～正午 ▼場所 Ⅱ協和多目的研修センター ▼対象 Ⅱ1～6歳の幼児と保護者 ▼定員 Ⅱ20組 ▼費用 Ⅱ親子1組につき200円(保険・昼食代込)

▼申込方法 8月1日(日)までに電話で

甲 関 地域女性団体連絡会協和支部 田中 ☎57・3553

相談

無料税務相談

▼日時 8月4日・18日(水) 午後1時30分～4時30分 ▼場所 Ⅱ市役所本庁2階204会議室 ※予約不要、直接会場へ

関 関東信越税理士会下館支部 原 ☎57・3540

ふれあいサロン

視覚障害当事者相談

見えにくい人や見えない人の、さまざまな相談を受け付けます。

▼日時 7月21日・8月18日・9月15日(水) 午後1時30分

▼場所 Ⅱ県立視覚障害者福祉センター ▼対象 Ⅱ県内に居住する視覚障害者とその家族又は支援者など ▼費用 Ⅱ無料

※日時を変更する場合があります

め、事前に電話で確認してください。

甲 関 県視覚障害者協会 ☎029・221・0098

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 8月18日(水)

【定例会】

▼期日 8月24日(火)

いずれも：

▼時間 Ⅱ午後1時～3時 ▼場所 Ⅱ市中心障害者福祉センター内NPO法人つばさ(小林)

▼申込方法 Ⅱ電話又はFAXで ※開催期日の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。

甲 関 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

こころの窓

「なんでも電話相談」

▼日時 8月12日(木) 午後2時～5時 ▼相談員 ⅡMasako・K(メンタルケアアドバイザー)

※秘密厳守、相談無料

甲 関 Masako・K ☎45・6608

☎45・6608

7月の納付 納期限：8月2日(月)

固定資産税 (2期) 国民健康保険税 (1期)
 都市計画税 後期高齢者医療保険料(1期)
 【問】資産税課(本庁2階) 【問】医療保険課(本庁1階)
 ☎22-0527 ☎24-2103

8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=①6日・20日・27日(金) 午後7時～
 ②8日・29日(日) 午後1時30分～
 ③11日(水)、17日・31日(火) 午前9時30分～

▶定員=各先着10人(1度に2人まで申込み可)

【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=①3・17日(火) 午後7時～
 ②20日(金) 午前9時30分～
 ③29日(日) 午前10時30分～

▶定員=各先着5人(1度に2人まで申込み可)

【申】【問】協和の杜体育館 ☎57-6600

いずれも…

- ▶対象=高校生以上
- ▶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=7月27日(火) から電話で

市体育施設 8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 | 31 | | | | |

岡下館総合体育館 ☎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(いちはやく)

【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!



オレンジリボンは、
 児童虐待防止の
 シンボルです。

消費生活センターに相談を!! 秘密厳守・無料

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。

【消費生活センター】

☎21-0745 平日午前9時～正午、午後1時～4時

【消費者ホットライン】

☎188(いやや) ※お近くの消費生活窓口を案内します

義援金などの受付

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
- ※中東人道危機救援金
- ※バングラデシュ南部避難民救援金 など

【受付場所】

社会福祉課(本庁2階) ☎22-0525

生活の困りごとと無料相談(市)

生活の困りごとと無料相談(人権・行政相談)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間中止とします。

問い合わせ【人権相談】人権推進課 ☎24-2102

【行政相談】広報広聴課 ☎24-2172

生活習慣病予防のための栄養相談(市)

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 相談日 | 毎週木曜日(別日も相談可) |
| 相談場所 | 健康増進課窓口 |
| 相談員 | 栄養士 |
| 相談内容 | 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。 |
| 申込方法 | 電話で予約 |
| 申し込み 問い合わせ | 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506 |

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 | | 8月6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 | 一般・電話相談は、 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 当分の間中止します。 | 弁護士 |
| 申込み | | 【要予約】 7月16日(金) 午前9時～ 市内在住者、先着5人 |
| 問い合わせ | | 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 | DV(ドメスティック・バイオレンス)、 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(本庁1階) ☎24-2115 | |



新型コロナウイルス感染症拡大状況により、掲載内容に変更がある場合があります。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。体調不良の場合、参加はご遠慮ください。

医療機関での健康診査

| 健診の種類 | 内容 | 対象 |
|------------|-----------------------|---------------------|
| 3～4か月児健康診査 | 内科診察、身体測定 | 3か月～4か月になるお子さん |
| 2歳児歯科健康診査 | 歯科診察、フッ素塗布、 歯科保健指導 | 2歳8か月～2歳11か月になるお子さん |

市内医療機関及び歯科医療機関での健診になります。郵送した受診票を使って、受診してください。

【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

8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 | 17日(火) 13:00～13:55 | 下館 保健センター | 令和2年 1月 生まれの人 |
| | 25日(水) 13:00～13:55 | 明野 保健センター | |
| 3歳児健康診査 | 24日(火) 12:50～13:55 | 下館 保健センター | 平成30年 2月 生まれの人 |
| | 27日(金) 12:50～13:55 | 明野 保健センター | |
| マタニティクラス ～ママクラス～ (定員有・要申込) | 6日(金) 9:30～9:40 | 明野 保健センター | 妊婦さん |

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

8月の育児相談（要予約）

☆お子さんの身長や体重を測定できる予約制の個別相談です。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、問い合わせください。

| 日時 | 会場 |
|---|-----------------------------------|
| 3日(火)、18日(水)、 26日(木)、30日(月) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時にお伝えします | 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

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

愛の献血

| 月日 | 場所 | 時間 |
|---------|-------------------------|-------------|
| 8月6日(金) | 本庁1階 東側エレベーター ホール | 10:00～15:30 |

【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>

8月の健康運動教室（予約不要）

| 地区 | 日時 | 会場 |
|-------------------------------------|--|---|
| 下館 | 5日・12日・19日・26日(木) 6日・20日(金) 13:30～15:00 ※5日・12日は筋力アップ健康運動教室 ※19日は認知症予防体操教室 | アルテリオ会議室A ※19日はアルテリオ 集会室 (上履き持参) |
| | 4日(水) 13:30～15:00 | 関本公民館 大ホール |
| 明野 | 3日・17日(火) 13:30～15:00 | 明野保健センター ホール |
| | 24日(火) 13:30～15:00 | 宮山ふるさとふれあい 公園ホール |
| 協和 | 25日(水) 13:30～15:30 ※認知症予防体操教室 | 明野いきがいセンター 多目的ホール |
| | 6日・20日(金)、23日(月) 13:30～15:00 ※23日は男性のみの教室 | 協和ふれあいセンター 集会室 |
| 27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＝「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（アルテリオ会議室A、宮山ふるさとふれあい公園を除く）

※市内居住地区、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

8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 | 3日・24日・31日(火) 27日(金) 13:30～15:00 | アルテリオ集会室 |
| | 6日・27日(金) 10:00～11:30 | 市総合福祉センター(小) 多目的ホール |
| 関城 | 3日・17日(火) 10:00～11:30 | ペアーノ リハーサル室 |
| | 4日・18日・25日(水) 10:00～11:30 | 関本公民館 大ホール |
| 明野 | 2日・23日(月) 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(水) 13:30～15:00 | 協和公民館 総合ホール |

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＝おおむね60歳以上 ▶持参品＝タオル、飲み物
※市内居住地区、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526