

簡易PCR検査の実施期間を延長します

市ではこれまで簡易PCR検査を実施してきましたが、新型コロナウイルス感染拡大の状況を受け、内容を変更し実施期間を延長します。

検体提出期限

令和4年

3月31日(木)

申請できる人 ①又は②に該当する人

費用 無料

①市内在住の人	②市内の事業所などの代表者	
<ul style="list-style-type: none"> ワクチンの接種回数などによる利用制限はありません。 複数回利用可能です。 	次のケースに該当する場合、市外在住の人と一緒に検査することができます。(名簿の提出が必要です)	
	ケース1  陽性者が発生した市内の事業所などで、濃厚接触などによる行政検査の対象ではないが、検査を希望する人がいる場合	ケース2  教育機関（保育所や学校）などで行事などの前後日に検査を希望する人がいる場合

※「市内の事業所など」には、企業や各種法人、市民団体、教育機関（保育所や学校）などが含まれます。該当の確認は地域医療推進課まで問い合わせてください。

検査の手順

1 検査キットの入手

場所	時間
地域医療推進課 (本庁2階)	8:30～17:00 ※平日のみ
下館保健センター (検査キット配布所)	月～土曜日 19:00～20:30 日曜日、祝日 9:00～12:00

- 事前の連絡は必要ありません。
- 市内在住又は市内に通勤・通学・通園することを証明するものの提示をお願いします。
- 8月までに送付された検査キットは使用できません。

2 検体を提出

場所	時間
地域医療推進課 (本庁2階) ※平日のみ	8:30 }
総合案内 (本庁1階) ※土・日曜日、祝日	15:00

- 唾液を採取して、採取したその日のうちに上記の場所に設置した提出箱に提出してください。

3 検査結果のお知らせ

- 検査結果は検査事業者から直接連絡されます。
- **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。
- **高リスクと判断された場合**：市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。

【問】 地域医療推進課 (本庁2階) ☎22-0535



小児・高齢者のインフルエンザ 予防接種料金を一部助成します



■ 助成期間 **10月1日(金) ~ 令和4年1月31日(月)**

■ 医療機関 健康カレンダー8ページ又はホームページをご覧ください。



	小児	高齢者
対 象	満1歳～中学3年生 (助成期間中に1歳になる人は、誕生日以降に接種してください)	①満65歳以上 (対象者には9月中に通知を送付します) ②60歳以上65歳未満で内部障害1級の人
回 数	13歳未満：2回まで 13歳以上：1回	1回
助成額	2,000円/回	
接種手続	医療機関で助成金交付申請書と予診票の記入が必要です。 ※保護者以外の方がお子さんを連れて接種を受ける場合は、保護者の委任状が必要です。	医療機関で予診票の記入が必要です。
持参品	・健康保険証 ・接種料金 ・母子健康手帳	・健康保険証 ・接種料金 ・障害者手帳(対象②に該当する人) ・生活保護受給証明書(生活保護を受給している人)
備 考	避難住民で接種を希望する場合、事前申請が必要です。健康増進課窓口までお越しください。	

【問】健康増進課 (本庁2階) ☎22-0506

使用済み農業用プラスチック類の収集

収集する物	日 時	場 所	費 用
リサイクルできない 農ビ・農ポリ	11月14日(日) 午前9時～午後2時	J A北つくば 協和カントリーエレベーター	原則70円/kg(緑マルチ のみの場合40円/kg)
水稻育苗箱	12月1日(水) 午前9時～正午	J A北つくば 明野カントリーエレベーター	無料
	12月15日(水) 午前9時～正午	J A北つくば関城梨選果場	
	1月12日(水) 午前9時～正午	J A北つくば 協和カントリーエレベーター	
	2月16日(水) 午前9時～正午	J A北つくば 下館宮農経済センター	

■ 申込方法 10月15日(金)までに窓口又は電話で 【申】【問】農政課(本庁3階) ☎20-1161

令和4年度 入園・入所申込み書類の配布を開始します

保育施設の利用案内について

令和4年4月から新たに保育所、認定こども園（保育所部分）、小規模保育事業所の利用を希望する人は、施設型給付・地域型保育給付の「教育・保育給付認定」を受けると同時に、希望する施設の利用申請が必要です。

- **認定区分** 2号認定（3歳以上で保育の必要な人）、3号認定（3歳未満で保育の必要な人）
- **配布期間** 10月1日（金）から認定申請書（各証明書含む）をこども課、各支所、川島出張所、各施設で配布します。用紙は市ホームページからもダウンロードできます。
- **必要書類** 認定申請書、児童の問診票、児童世帯状況調書、納付誓約書、保育の必要な事由を確認する書類など
※申込時に申請者（保護者）のマイナンバーを確認します。マイナンバーがわかるものを持参してください。
- **申込先** こども課、各支所 ※川島出張所では、受け付けできません。
- **申込期間** 【1次募集】11月4日（木）～10日（水）※6日（土）、7日（日）はこども課でのみ午前中に受付。
 【2次募集】2月8日（火）～10日（木）
 ※受付時間など、詳細は後日お知らせします。 【申】【問】 こども課（本庁1階） ☎24-2104



市内認定こども園（幼稚園部分）の園児募集

10月1日（金）から、市内認定こども園の令和4年度の幼稚園部分の申込書類の配布を開始します。願書受付は11月1日（月）からです。入園手続きなど、詳しくは各園に問い合わせてください。

施設名	住所	電話番号
せきじょう（公立）	黒子216-1	37 - 3320
さくらこども園	海老ヶ島2019	45 - 7851
明野保育園	海老ヶ島1018-1	52 - 0162
たけのこ保育園	吉田653-1	52 - 7788
ときわの杜	横塚795	57 - 1515
協和なかよし園	門井1975-4	57 - 5588
いずみ保育園	羽方186-1	24 - 5720
なかだて	中館456-2	24 - 3333
たちばな保育園	五所宮384-2	22 - 6294
川島こども園	小川1845	28 - 5000
川島保育園	女方46-2	28 - 0419
しろはと保育園	西方1644-7	24 - 1308

施設名	住所	電話番号
筑子ファミリア保育園	西方1359-1	23 - 1212
西方いずみ幼稚園	野殿1336-1	24 - 0409
石田保育園	西石田1186	24 - 3525
大和保育園	下中山360-10	24 - 0698
ヒロサキ・シティこども園	村田2108-1	47 - 8111
はぐろ保育園	岡芹2086	24 - 9131
下館聖母	本城町甲301-4	22 - 3565
愛泉いずみこども園	二木成1273	22 - 2843
筑子保育園	下中山589-1	24 - 0252
下館幼稚園	本城町甲375	22 - 4115
英光幼稚園	女方241-1	28 - 0652

住宅取得奨励金制度

若者や子育て世代の住宅取得をサポートするために、奨励金を交付しています。申請が済んでいない人は申請期間内に手続きをしてください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

若者・子育て世代住宅取得奨励金

市内に住宅を取得し、5年以上定住する意思がある若者・子育て世代に、1世帯あたり50万円を交付します。



多世代同居住宅取得等奨励金

子世帯又は孫世帯が市外から転入し、多世代同居をするために住宅の取得又は増改築を行った住宅の所有者に20万円を交付します。



【申】【問】 企画課（本庁4階） ☎24-2197

「協和台原公園墓地」の新規使用者を随時受け付けています

市では、市営墓地「協和台原公園墓地」の使用者を随時受け付けています。申込みには使用資格を満たしていることが必要です。受付状況や空き区画は、市ホームページからも確認できます。※ほかの市営墓地の受付状況などもご覧いただけます。



区画・使用料 (1使用者につき1区画)

区画	広さ	使用料(許可時のみ)
英字区画	4.5㎡	36万円
数字区画	9.91㎡	45万円



管理料 年間 3,200円

使用資格

- ①市内の人：祭祀を主宰すべき人で、使用許可申請の日において本市の住民基本台帳に継続して1年以上記録されている人
- ②市外の人：祭祀を主宰すべき人で、その代理人となる成年者が本市の住民基本台帳に記録されている人

【申】【問】環境課 (本庁2階) ☎24-2130

案内

指定難病患者福祉手当の支給

▼対象 市内在住で、指定難病特定医療費受給者証をお持ちの人 (10月1日時点)

▼手当額 年間2万円

▼申請期間 10月1日(金) ~ 12月28日(火)

※平日のみ

▼受付場所 障がい福祉課又は各支所

※郵便で申請を希望する人は、問い合わせてください。

▼持参品 指定難病特定医療費受給者証、認印、本人名義の通帳

【問】障がい福祉課 (本庁1階) ☎24-2105

秋の全国交通安全運動

〜暗い道 あなたを守る 反射材〜
▼期間 9月21日(火) ~ 30日(木)

【運動の重点】

- ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

- ③自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ④飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

【問】市民安全課 (本庁2階) ☎24-2131

シルバーリハビリ体操教室休止

全てのシルバーリハビリ体操教室を9月30日(木)まで休止します(延長の可能性あり)。

【問】高齢福祉課 (本庁2階) ☎22-0526

検診を受けましょう

9月はがん征圧月間、9月24日(金)から30日(木)は結核予防週間です。早期に見つけることで、病気を治せる可能性は高くなります。コロナ禍でも定期的に検診を受けましょう。

【問】(財)茨城県総合健診協会 ☎029-241-0011

不動産取得税について

土地や家屋を取得した場合や、家屋を新築した場合などには、不動産取得税が課税されます。宅地及び宅地評価土地を令和6年3月31日(日)までに取得した場合は、課税標準額が2分の1に軽減されます。住宅や住宅

用土地を取得した人は、一定の要件のもとで税額が軽減される場合があります。詳しくは、問い合わせてください。

【問】筑西市税事務所 ☎24-9197

年金生活者支援給付金

新たに受給の対象となる人には、8月下旬から日本年金機構よりはがきサイズの請求用書類が順次送付されています。

▼申請方法 必要事項を記入し、ポストへ投函してください。

※9月30日(木)必着

【問】給付金専用ダイヤル ☎0570-054092

住宅や塀の耐震性を確認してみませんか

専門的な知識が無くても住宅の簡易的な耐震診断ができる「誰でもできるわが家の耐震診断」や、ブロック塀などの点検のチェックポイントをまとめた「ブロック塀などの安全点検」をホームページで紹介しています。いつ発生するかわからない震災に備えましょう。

【問】建築課 (本庁3階) ☎20-1177



☎20-1177

ペーパーアート講座【全5回】

フレーム飾りやリースなど、簡単に手作りを楽しめます。

- **日時** 10月1日・8日・15日・22日・29日(金)
午前9時30分～11時30分
- **場所** ペアーノ
- **対象** 市内在住又は在勤者
- **定員** 10人
(応募多数の場合は抽選)
- **持参品** 作品を持ち帰るための袋
- **費用** 1,000円/回(材料費)
- **講師** 小島恭子氏(ペーパーアート認定講師)
- **申込方法** 9月26日(日)までに電話で



【申】【問】 ペアーノ ☎37-7803

朗読テープ&CD無料貸出

- ①夜消える 藤沢周平著
- ②草笛物語 葉室麟著
- ③辛夷の花 葉室麟著
- ④暗がりの弁当 山本周五郎著
- ⑤武漢日記 方方著
- ⑥文芸春秋4～8月号
- ⑦PHP4～8月号

⑧常陽文芸4～8月号
※1本80分、リクエストは要相談

▼場所 市総合福祉センター(小林)
▼対象 視覚障がい者、身体が不自由な人、視力のおちた高齢者など
☎ 37-4458

閩野ばらの会 杉目

福祉のつどい開催中止

毎年10月に開催している「福祉のつどい」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため開催中止とします。

閩市社会福祉協議会

☎22-3760

犬・猫の避妊去勢手術

助成

▼助成対象 9月1日以降に県獣医師会会員動物病院で避妊去勢手術を受けた犬、猫の飼い主(県内在住の人)

▼助成頭数 先着1200頭

▼助成金額 2000円/頭

▼申込方法 県獣医師会会員動物病院にある応募がきから※詳しくは、手術を行う動物病院に問い合わせてください。

☎029-241-6242
閩(公社)茨城県獣医師会

募集

自衛官等募集

【自衛官候補生】

年間をとおして受け付けます。試験日は受付時にお知らせします。

▼対象 18歳以上33歳未満の人

【防衛大学校学生】

▼申込期限 10月27日(水)

▼一次試験日 11月6日(土)、7日(日)

▼対象 令和4年4月1日時点で高卒又は高専3年次修了若しくは修了見込みの人で18歳以上21歳未満の人

※詳しくは、問い合わせください。

☎ 甲 閩自衛隊茨城地方協力本部 筑西地域事務所 22-7239

イベント

筑西市民ウォークの日

【健康づくり奨励単位認定事業及び生涯学習奨励単位該当事業】

▼日時 10月3日(日) 午前8時～10時

▼集合場所 協和ふれあい健康プラザ(見所/小栗内外大神宮)
▼対象 市内在住で5～6kmを歩ける人

▼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)

▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼費用 無料

※申込不要

☎ 閩 筑西市健康運動普及員会長 鳥生

080-1090-5748

茨城県立歴史館

【企画展3 ふえいす】

▼日時 9月18日(土)～11月23日(火・祝) 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで) 休館日:月曜日(祝日の場合はその翌日)

▼場所 県立歴史館(水戸市)
▼入館料 一般350円、満70歳以上170円、大学生180円、高校生以下無料(9月18日(土)～20日(月・祝)は、満70歳の以上の入館無料)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎ 閩 県立歴史館

029-225-4425

障がい者就職ミニ面接会

企業との面接会を行います。

▼日時 10月15日(金) 午後1時30分～3時30分

▼場所 八千代町役場

▼申込方法 当日までに電話で

☎ 閩 ハローワーク下妻

43-3737



県西総合公園 オリエンテーリング大会

▼日時 10月17日(日) 午前9時30分～11時

▼対象 個人又は2～3人のグループ

▼費用 1グループ800円
(地図代、保険料など)

▼申込期限 10月6日(水)まで(当日申込可)

※大会の詳細や申込方法はホームページをご覧ください。

申岡県オリエンテーリング協会
☎080・2238・9310



ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会

ワードの基本操作を覚え、機能を活用した文書を作成します。

▼日時 10月17日・31日(日) 午前9時30分～午後3時30分

▼場所 県母子寡婦福祉連合会(水戸市)

▼対象 県在住のひとり親家庭の母・父で2日間の出席と、パソコンで文字入力ができる人

▼定員 15人(応募多数の場合抽選)

▼費用 1000円(教材費)

※託児有り(2歳以上)
▼申込方法 9月30日(木)ま

でに電話で(平日のみ)
申岡県母子寡婦福祉連合会
☎029・221・8497

家庭教育セミナー

Zoomを使用してライブ配信を行います。初心者もサポートします。自宅から参加できます。

▼日時 10月5日(火) 午前10時～11時30分

▼テーマ 子どもに自己肯定感を育てよう

▼定員 15人
▼費用 無料

申岡(公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉
☎080・5032・0305



不動産無料相談会

【水戸会場】

▼期日 10月11日(月)

▼場所 県開発公社

【日立会場】

▼期日 10月12日(火)

▼場所 日立シビックセンター

【土浦会場】

▼期日 10月13日(水)

▼場所 県南生涯学習センター
いずれも:

▼時間 午前10時～正午、午後1時～4時(1時間程度)
▼申込方法 10月4日(月)までに電話で(平日午前9時～午後5時)

申岡(一社)茨城県不動産鑑定士協会
☎029・246・1222

無料労働相談会

解雇、パワハラなどの労働関係の相談に応じます。電話での相談も受け付けます。

▼日時 10月6日(水)、22日(金) 午後2時～5時 / 10月28日(木) 午後5時～7時

▼場所 県庁労働委員会事務局(水戸市)

▼申込方法 相談日前日までに電話で(平日のみ)

※秘密厳守
申岡県労働委員会事務局
☎029・301・5563

司法書士法律相談会

電話相談又はZoomによる相談となります。

▼日時 10月2日(土) 午前10時～午後4時

▼相談内容 借金、土地・建物、相続、裁判、会社などに関する相談及び関連する登記相談

▼費用 無料

▼申込方法 Zoom
相談は事前予約、電話相談は予約不要。
【電話相談窓口】
☎0120・187・643
☎0120・187・745
茨城司法書士会
☎029・225・0111



無料税務相談

▼日時 10月6日・20日(水) 午後1時30分～4時30分

▼場所 市役所本庁2階204会議室

※予約不要、直接会場へ
関東信越税理士会下館支部 原
☎57・3540

オレンジカフェ 「恵(めぐみ)」

認知症に興味関心のある地域のみなさんが、出会い交流するカフェです。認知症について、日頃の悩みや思いをお話しませんか。また、簡単なレクリエーションも行います。

▼日時 10月30日(土) 午前10時～11時30分

▼場所 三岳荘小松崎病院外来棟(中館)

▼対象 認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人
▼定員 20人

▼費用 無料
▼申込方法 10月25日(月)までに電話で
申岡三岳荘小松崎病院 認知症疾患医療センター
☎24・2410

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みの人は、相談してください。

【相談支援】
▼日時 10月20日(水) 午後1時～3時

▼場所 市中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

※開催期日が変更になる場合がありますので、開催予定日前日までに連絡してください。

申岡筑西地方家族会 古池
☎52・2743

「なんでも電話相談」

▼日時 10月14日(木) 午後2時～5時

▼相談員 Masako.K(メタルケアアドバイザー)

※秘密厳守、相談無料
Masako.K
☎45・6608

9月の納付 納期限：9月30日(木)

固定資産税 (3期) 国民健康保険税 (3期)
 都市計画税 後期高齢者医療保険料(3期)
 【問】資産税課 (本庁2階) 【問】医療保険課 (本庁1階)
 ☎22-0527 ☎24-2103

10月の体育館トレーニング室利用者講習

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=①1日・8日・15日・22日(金) 午後7時～
 ②3日・17日(日) 午後1時30分～
 ③12日・26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(日) 午前10時30分～
 ②8日(金) 午前9時30分～
 ③12日・26日(火) 午後7時～
 ▶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=9月28日(火) から電話で

市体育施設 10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						

☎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

子ども虐待防止
オレンジリボン運動



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

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

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 10,000円
 ✳️ 鈴木重範 様 2,700円
 ✳️ 酒井久 様 5,000円
 ✳️ 大内ひろこ 様 2,000円
 ✳️ 佐々木香利 様 4,000円
 ✳️ 匿名 様 171,295円
 ✳️ 匿名 様 3,225円 (8月16日現在)

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

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		10月1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】 9月17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

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	管理栄養士
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

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

10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	5日(火) 13:00～13:55	下館 保健センター	※9月12日までの緊急事態宣言発令による健診の延期のため、対象者を変更します。 ※対象者には別途通知。
	22日(金) 13:00～13:55	明野 保健センター	
3歳児健康診査	6日(水) 12:50～13:55	下館 保健センター	※対象者には別途通知。
	20日(水) 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)	19日(火) 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

10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、問い合わせてください。

日時	会場
8日(金)、12日(火)、 21日(木)、27日(水) 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
10月6日(水)	協和公民館	9:30～12:00 13:00～15:30

【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)



公式HP

10月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	1日・15日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室A
	7日・14日・21日・28日(木) 13:30～15:00 ※7日・14日は筋力アップ健康運動教室 21日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	6日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	5日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	19日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	26日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
協和	27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
	1日・15日(金)、25日(月) 13:30～15:00 ※25日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室
	22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（あけの元気館のみ先着20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、あけの元気館、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

10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	5日・12日・19日・26日(火)、 8日・22日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	22日・29日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター(小林) 多目的ホール
関城	5日・19日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	6日・13日・20日・27日(水) 10:00～11:30	関本公民館 大ホール
明野	4日・18日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
協和	6日・20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