

住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金 住民税均等割が非課税世帯のみなさんへ

1世帯
10万円

新型コロナウイルス感染症の影響で、家計が急変した世帯や令和3年度住民税均等割非課税世帯を支援するため、1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を支給します。支給日は、市が申請書を受理した日の翌月以降で、原則口座振込みとなります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年1月以降世帯全員の年収が住民税均等割非課税相当になった世帯（家計急変世帯）

申請書と収入が分かる書類（所得税確定申告書の控え、市・県民税申告書の写しなど）を持参又は郵送で提出してください。

- ・申請書は窓口で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少による給付申請は、不正受給となる場合があります。

申請期限 **9月30日**（金）※消印有効

令和3年12月10日時点で市に住民票があり世帯全員の令和3年度の住民税均等割が非課税の世帯（住民税非課税世帯）

対象世帯には確認書を送付済みです。必要事項を記入し返送してください。

- ・世帯員に住民税の未申告者がいる場合、確認書は送付していません。申告し、世帯員全員の住民税が非課税であることを確認後、連絡してください。
- ・課税者の扶養親族のみの世帯は対象にはなりません。

申請期限 **5月13日**（金）※消印有効

住民税均等割非課税所得額（年収）

		非課税限度額	詳しくはホームページをご覧ください。 ☎24-2113まで問い合わせください。
扶養親族などの数	0人	38万円	
	1人	82万8000円	
	2人	110万8000円	
	3人	138万8000円	
	4人	166万8000円	
	5人	194万8000円	



詐欺に注意してください

給付金に関する振り込め詐欺や、個人情報の詐取（だまし取ること）に注意してください。市からATMの操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振り込みを求めることはありません。不審な電話がありましたら、警察又は社会福祉課へ連絡してください。

警察相談専用電話 #9110




県独自 ひとり親世帯に対する生活支援特別給付金

申請締切

4/28 必着 (木)

期限厳守

県独自のひとり親世帯に対する生活支援特別給付金を以下の対象者に支給します。給付金を受給するためには申請が必要です。

対象者	申請方法	支給額
<p>公的年金受給者</p> <p>公的年金など(※)を受給し、令和4年1月分の児童扶養手当の支給を受けていない人</p> <p>※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など</p>	<p>申請先：こども課</p> <ul style="list-style-type: none"> 各支所、川島出張所では受付できません。 持参又は郵送のどちらでも申請できます。 申請書はホームページからダウンロードできます。 申請書に必要書類を添付して提出してください。  	<p>児童1人あたり</p> <p>一律 5 万円</p> <p>申請月の翌月以降に支給予定</p> 
<p>家計急変者</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和3年1月以降の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった人</p>		
<p>児童扶養手当受給者</p> <p>令和4年1月分の児童扶養手当の支給を受けている人</p>		

【申】【問】
〒308-8616
筑西市丙 360 番地
こども課 (本庁1階)
☎24-2104



市独自 子育て世帯臨時特別給付金

申請締切

4/15 必着 (金)

期限厳守

国の「子育て世帯への臨時特別給付金」の支給対象児童（平成15年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた児童）を養育しているものの、給付金を受け取れなかった人へ、給付金を支給します。受給するためには申請が必要です。

対象者	申請方法	支給額
<p>離婚、DV、海外からの帰国などにより、給付金を受け取れなかった人</p> <p>※詳しい支給要件は、ホームページをご覧ください。</p> 	<p>申請先：こども課</p> <ul style="list-style-type: none"> 各支所、川島出張所では受付できません。 持参又は郵送のどちらでも申請できます。 申請書はホームページからダウンロードできます。 	<p>児童1人あたり</p> <p>10 万円</p> <p>※前養育者から国の給付金の一部を受給している又は支給対象児童のために費消されている場合は、その額を控除した額</p>

【申】【問】 〒308-8616 筑西市丙 360 番地 こども課 (本庁1階) ☎24-2104

新型コロナワクチン接種のお知らせ

県大規模接種会場をご利用ください

県大規模接種会場では、毎日午後8時までワクチン接種ができます。2回目の接種をした日から6か月以上経過した18歳以上の人は、接種券が届いていない場合でも前倒しで接種ができますので、早期の接種をご検討ください。

- 接種時間 午前10時～午後8時
- 会場 古河市生涯学習センター総和
- ワクチン 武田 / モデルナ社製
- 予約方法 臨時コールセンターへ電話で



☎ 25-7313

受付：午前10時～午後4時（平日のみ）
※市内接種会場の予約はできません。

【申】【問】 コロナワクチン接種対策課（本庁2階） ☎ 22-0506

小児（5歳～11歳）のワクチン接種

3月14日（月）から、小児専門医のいる市内医療機関で小児（5歳～11歳）のワクチン接種を実施します。



11歳のお子さんには接種券を発送しています。

基礎疾患のあるおさんは、優先して接種できるように、申請により接種券を発送します。接種を希望する場合は、ワクチンの効果や安全性について理解したうえで、ホームページから申し込んでください。

4月以降、ワクチンの供給量に応じて、順次接種券を発送します。詳しくは、ホームページをご覧ください。



固定資産課税台帳の閲覧 土地・家屋縦覧帳簿の縦覧

【固定資産課税台帳の閲覧】

固定資産税の納税義務者は、その関係する固定資産についての台帳を閲覧することができます。

- 期間＝4月1日（金）～令和5年3月31日（金）
- 閲覧できる人＝納税義務者、借地人、借家人

【土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧】

- 期間＝4月1日（金）～5月2日（月）
- 縦覧できる人＝納税者

いずれも…

- 閲覧・縦覧場所＝資産税課
- 持参品＝運転免許証など本人確認ができるもの
※必要書類など、詳しくは問い合わせてください。

【問】 資産税課（本庁2階） ☎ 22-0527

4月から新たに中学1年生になる人の医療費助成制度（マル

マル福・はぐくみ受給者証の更新

☎ 25-3830

閩板谷波山記念館

15日（金）

▼期間 3月14日（月）～4月15日（金）
開催準備のため休館します。

板谷波山記念館 臨時休館

案内

▼対象 1 視覚障がい者、身体が（小林）

※リクエストは要相談

- ① P H P 2月号 80分1枚
- ② 文芸春秋2月号 80分2枚
- ③ 常陽芸文2月号 80分1枚
- ④ 日々平安 山本周五郎著 75分10枚

朗読テープ&CD無料貸出

☎ 24-2103

閩医療保険課（本庁1階）
▼対象 1 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの人

福・はぐくみ）受給者証を更新し、保護者宛に郵送します。

自動車税（種別割）の減免制度

障がい者手帳をお持ちの人などに対し、自動車税が減免となる制度があります。

▼減免台数 1 障がい者1人につき1台（軽自動車を含む）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



自動車税について

甲 閩県税事務所 ☎ 24-9190

軽自動車税について

甲 閩市民税課（本庁2階）

☎ 24-2113

所得税などの確定申告について

令和3年分確定申告について、新型コロナウイルス感染症の影響により申告などが困難な場合には、申告・納付期限を延長することができます。

▼申告期限 4月15日（金）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



甲 閩下館税務署 ☎ 24-2121

閩野ばらの会 杉目

☎ 37-4458

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

申請先

市民課
各支所

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、国民年金第1号被保険者が出産した場合に、産前産後の国民年金が一定期間免除されるものです。

免除の内容

■ 対象 = 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産した人

	保険料負担		年金受給額	
	納付	免除	国庫負担分	保険料分
国民年金納付者 ※全額納付者	納付		国庫負担分	保険料分
現在の免除制度 (全額免除の場合)	免除		国庫負担分	なし
産前産後期間の 免除制度	免除		国庫負担分	保険料分

国民年金第1号被保険者

20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人など

- 産前産後期間の免除制度は、「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。それに比べて、国民年金保険料の全額免除を受けた場合、将来の給付額は全額納付時と比べて2分の1となります。
- 産前産後期間は付加保険料が納付できます。産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付（返金）されます。

保険料納付が免除される期間

[色のついた部分が免除期間]

	3か月前	2か月前	1か月前	当月	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の人				出産予定日			
多胎の人				出産予定日			

- 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

届出しないと免除になりません

- 出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには書類が必要です。
- 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。



手続きに必要なもの

- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 基礎年金番号がわかるもの
- 母子健康手帳など（別世帯の子のみ、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です）
- 委任状（別世帯の人が手続きに来庁する場合）



詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【申】【問】 市民課（本庁1階） ☎24-2101

募 集

放課後児童クラブ指導員

新しく開設する放課後児童クラブの指導員を募集します。

▼ 勤務時間 平日：午後2時30分～6時30分 / 土曜・長期休み：午前8時～午後6時30分

▼ 勤務地 竹島小学校

▼ 時給 1100円（有資格者には手当あり）

※ 勤務時間及び日数は応相談
詳しくは、問い合わせてください。

申 園 づ ば め 児 童 ク ラ ブ 塚 越
☎090・8030・6148

筑西地域職業訓練センター

▶ パソコン基礎講座（全28回）

▼ 期間 4月15日（金）～7月

26日（火）

▼ 講師 富岡彰氏（元小学校教諭）

▼ 費用 2万円（教材費別）

▼ 申込方法 3月14日（月）から4月8日（金）の間に電話で

【簿記3級取得講座（全14回）

▼ 期間 4月8日（金）～5月

31日（火）

▼ 講師 塚本まや氏（公共職業

国税専門官採用試験

国税局や税務署で働く国税専門官（国家公務員）を募集します。

■ 受付期間

3月18日（金）～4月4日（月）

■ 一次試験 6月5日（日）

■ 対象

平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの人、平成13年4月2日以降生まれの人で次に掲げる人

- ①大学（短期大学を除く）を卒業した人又は3月までに大学を卒業する見込みの人
- ②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

■ 申込方法 ホームページから

【申】【問】 人事院人材局

☎03-3581-5311



国家公務員採用試験

【総合職試験（院卒者試験、大卒程度試験）】

- 受付期間 3月18日（金）～4月4日（月）
- 一次試験 4月24日（日）

【一般職試験（大卒程度試験）】

- 受付期間 3月18日（金）～4月4日（月）
- 一次試験 6月12日（日）

【一般職試験（高卒者試験）、（社会人試験 ※係員級）】

- 受付期間 6月20日（月）～29日（水）
- 一次試験 9月4日（日）

いずれも…

■ 申込方法 ホームページから

【申】【問】 人事院関東事務局

☎048-740-2006



幻の湖「鳥羽の淡海」を想像

菜の花まつりウォーク



☎33-2195

甲斐県立結城第二高等学校

- ▼申込期限 3月24日（木）
- ※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
- ▼受講期間 1年間
- ▼受講費 1620円/単位（教材費別）
- ▼申込み先 甲斐県立結城第二高等学校



結城第二高等学校 聴講生

手話や中国語、心理学習など複数の科目の中から希望の科目を選択し、生徒と一緒に学んでみませんか。

甲斐 筑西地域職業訓練センター

☎0296-75-1254

- ▼定員 20人
- ▼時間 午後6時30分～9時30分（毎週火・金曜日、平日のみ）
- ▼申込方法 3月14日（月）から4月1日（金）の間に電話で
- ▼費用 1万5000円（教材費別）

訓練講師）

し、小貝川の菜の花を見ながら5km程度のウォーキングを楽しみましょう。

▼集合場所 つくば明野工業団

- 健康づくり奨励単位認定事業
- 生涯学習奨励単位該当事業
- 日時 4月3日（日）午前8時30分

筑西市民ウォークの日

☎24-6688

写真講座DAN 長谷川

- ※入場無料
- ※写真講座DAN
- 日時 3月24日（木）～27日（日）午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで）
- ▼場所 スピカビル地下1階多目的スペース

写真講座DAN

☎37-7596

甲斐 NPO法人梨想の会

- 「筑西の風景 水の章」をテーマにした作品など、約190点を展示します。
- 日時 3月26日（土）午前9時
- ▼集合場所 燻製の杜（木戸）
- ▼定員 30人（先着順）
- ▼費用 無料
- ▼申込方法 3月22日（火）までに電話で

並木をウォーキング（5～7km）

地スポーツ公園（向上野）

☎52-2511

- ※最新情報など詳しくは、Facebookをご覧ください。
- 甲斐 筑西市商工会青年部ちくせい BlueExpo 実行委員会 園田



BlueExpo 実行委員会

- ▼日時 3月27日（日）午前10時～午後4時30分（食べ物の販売は午後3時まで）
- ▼場所 道の駅グランテラス筑西

筑西市商工会青年部に所属する飲食店や事業所がブースを出店します。地域で採れた農産物を活用した鍋1グランプリや、ステージパフォーマンスも開催します。

ちくせいBlueExpo 食と企業の祭典

☎22-0506

健康増進課（本庁2階）

- ※申込不要
- ▼費用 無料
- ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装
- ▼内容 ①靴の履き方、歩き方、準備体操など ②工業団地内の桜並木をウォーキング（5～7km）

対象 市内在住の人で5～7kmを歩ける人

園田

日本画の描き方見学会

日本画の巨匠、横山大観の孫弟子が指導する教室の見学会を行います。

▼日時Ⅱ第1・第3金曜日 午前9時～正午(2回まで参加可)

▼場所Ⅱ大田公民館

▼定員Ⅱ各5人(順次受付)

▼講師Ⅱ萩原緑風氏(第一美術協会正会員)

▼費用Ⅱ無料

▼申込方法Ⅱ電話で予約

▼甲関四季の会 高根沢

☎28・5842

えほんのひろば

▼日時Ⅱ3月24日(木) 午前10時30分

▼場所Ⅱいずみ保育園

▼対象Ⅱ4歳以下の子どもと保護者

▼内容Ⅱテーマ「はるですよ」、絵本『おはながさいた』、『やぐらもちのさくらこさん』

▼未来ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

相談

無料税務相談

税に関する事など何でも相談

談してください。

▼日時Ⅱ4月6日・20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

▼関東信越税理士会下館支部 原 ☎57・3540

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の定例会を開催します。

▼日時Ⅱ3月22日(火) 午後1時～3時

▼場所Ⅱ市中心身障害者福祉センター内NPO法人つばさ(小林) ※開催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。

▼甲関筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

いづみの窓

「なんでも電話相談」

▼日時Ⅱ3月24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

▼Masako.K ☎45・6608

不意なケガの応急手当、どうすればいい?

飲んでいる薬の副作用が気になる

家族の介護のことで相談したい

夜間・休日に診察できる医療機関を知りたい

ちくせい健康ダイヤル24

経験豊かな医師や保健師、看護師、ケアマネージャーなどの相談スタッフが、みなさんの相談にきめ細かくアドバイスします。



年中無休・24時間・無料

お話しください ちくせい ☎0120-08-2941

※筑西市にお住まいの人が利用できるサービスです。名前と年齢を告げて利用してください。プライバシーは厳守します。非通知設定からのご利用はできません。

例えばこんな相談！お気軽に相談してください！

- 気になる体の症状…治療法、病院案内、応急措置法 など
- 病気の説明・治療…専門医・検査データの説明、最新の治療法 など
- 母子保健・育児…妊娠中の生活・病気・マタニティブルーについて、不妊について、出産・産院情報、赤ちゃんの病気、成長、予防接種、育て方 など
- 健康保持・増進…健康でいるための食事・運動、人間ドック、予防接種 など
- 家庭看護・介護…介護保険制度、家庭介護の方法、運動・食事の指導、応急措置法 など



詳しくはこちら

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

4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日・17日(日) 午前10時30分～
②8日(金) 午前9時30分～
③12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=3月29日(火) から電話で

市体育施設 4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

寄付

～筑西市へ～

福祉事業基金として

※認定こども園西方いずみ幼稚園 様…5,000円

かわいい子孫のためとして

※匿名 様…10,000円

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※匿名 様…10,000円

※匿名 様…8,994円

※匿名 様…5,851円

※匿名 様…2,457円

(2月10日現在)

生活の困りごとと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	人権	行政
相談日時	4月14日(木) 午前10時～正午	
相談会場	本庁1階東側相談室	
相談員	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	行政相談員 (総務大臣委嘱)
申込み	事前申込不要(来訪順に受付)	
問い合わせ	人権推進課 ☎24-2102	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	4月14日(木) 午後1時～4時	4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	民生委員	弁護士
申込み	来訪順 【受付時間】 午後1時～3時	【要予約】 3月18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

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	健康増進課(本庁2階)
問い合わせ	☎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6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

4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	15日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	令和2年 9月生
	19日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	13日(水) 12:50～13:55	明野保健センター	平成30年 10月生
	20日(水) 12:50～13:55	下館保健センター	
マタニティクラス～ママクラス～ (定員有・要申込)	12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

4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
8日(金)、11日(月)、 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
3月23日(水)	市役所(本庁舎)1階東 側エレベーターホール	10:00～12:00 13:15～15:30

【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



4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
	7日・14日・21日・28日(木) 13:30～15:00 ※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・19日・26日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	12日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	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 ▶持参品＝バスタオル、タオル、飲み物、上履き(アルテリオ、明野保健センター、あけの元気館を除く)
※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

4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 ※8日は会議室
	8日・22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