

あけの元気館で健康づくりを始めませんか

ステップ1 まずは、無料で健康チェック

大人気の「健康チェックコーナー」

あけの元気館の玄関を入ると広いホールがあります。ここでは、看護師による血圧測定や健康相談を受けるとができます。また、希望者には健康管理データを作成しますので、継続的に健康管理を行うことができます。血圧は、健康のバロメーターです。自分の健康管理にお役立てください。

■時間＝午前9時～10時30分、午後1時30分～2時30分（月～金）

■場所＝ふれあいホール（玄関を入ってすぐのところ）



ステップ2 多彩な運動メニューで健康づくり



あけの元気館内のスポーツジムやプールではさまざまな運動メニューを用意しています。みなさんの健康づくりにぴったりのメニューが見つかるはず。さあ、みなさんも気持ちのいい汗を流しましょう。

■毎週月曜日～金曜日※時間についてはお問い合わせください

■運動プログラム＝セラバンドエクササイズ、エアロビクス、ヨガ教室、簡単エアロビクス、肩こり・腰痛予防教室、温泉ストレッチなど ※エアロビクス教室（1回300円）、ヨガ教室（1回400円）※入館料別途

ステップ3 メタボリックシンドロームを撃退

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）は、心筋梗塞や脳梗塞などへの危険性を高くする複合型リスク症候群です。お腹が気になる人はシェイプアップ教室に参加してみませんか。

■開催日程＝①10月3日～12月16日（受付9月1日～）②2009年1月13日～3月31日（受付12月1日～） 毎週火・金曜日、午後7時30分～約60分（全22回）

■参加費＝7,000円 ■定員＝30人 ■対象者＝①腹囲が▶男性約85cm以上▶女性約90cm以上の人②30歳から60歳までの市民③

医師に運動制限を受けていない人 ■内容＝栄養指導、運動指導を行います。



あけの元気館
☎52-7111（新井新田48-1）

夏バテ解消！
こだわりの国産

夏はこぼろの鰻

こぼろのうなぎはふっくらと蒸したあとに焼き上げた、柔らかく香ばしいうなぎです。

国産 うなぎ 1,880円
(税込1,974円)

ごほう下館本店
【住所】筑西市一本松482
【営業時間】11:00～23:00
☎0296-22-7878

ごほう下館本店 地域限定クーポン
200円OFF
※本券は下館本店でのみお使いいただけます。
※お一人様一枚限り有効です。
※他サービスとの併用はできません。
有効期限 平成20年8月末日

至小山 50 至水戸

天照閣 294
マクドナルド 日本ハム

ごほう

ごほう下館本店 地域限定クーポン
200円OFF
※本券は下館本店でのみお使いいただけます。
※お一人様一枚限り有効です。
※他サービスとの併用はできません。
有効期限 平成20年8月末日

北京での活躍を期待

■北京五輪、競歩代表の川崎選手

北京五輪女子競歩20キロで日本代表に選ばれた川崎真裕美選手（28歳・海老澤製作所所属）が7月2日、市役所を訪れ、富山県三市長に出場報告をしました。

川崎選手は「前回のアテネでは40位と悔しい思いをした。北京では自分の力を出し切り、最高の結果を残したい」と力強く抱負を語っていました。



富山市長は「暑い時期の開催ですが、頑張ってください」と激励しました。

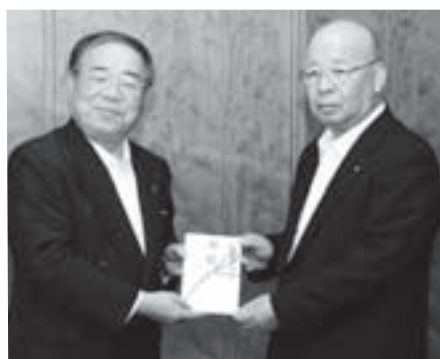
お世話になった恩返しを

■平成20年春瑞宝小受章の肥田さん

6月19日、元筑西広域消防本部長の肥田猛さん（74歳・市野辺）が市役所を訪れ、筑西広域市町村圏事務組合管理者の富山県三筑西市長に乗用車1台（1000cc）の寄贈目録を渡しました。

肥田さんは、昭和31年より消防職員として消防行政に従事、昭和61年に消防長に就任され、平成6年に退任しました。

今回は肥田さんが「長年お世話になった恩返しを」という意向から、



寄贈された乗用車は消防本部に配置され、業務に使用されます。

途上国の農業発展をめざして

■海外青年協力隊の加藤さん

国際協力機構（JICA）の青年海外協力隊として2年間、シリアに派遣される加藤誠さん（32歳・中館）が、6月20日、市役所を訪れ、富山県三市長から激励を受けました。

現地で野菜の節水栽培の研究・普及を行う加藤さんは、「未知なる世界の農業を体験したいという好奇心、探求心から応募しました。シリアは乾燥し水が少ない国。少ない水を有効に利用できる節水農業に取り



業に取り組む予定です。

組みたい。」と抱負を語ってくれました。

筑西市自治会連合会総会を開催

■自治会長には井狩浩一さんが就任

6月25日、筑西市生涯学習センターで平成20年度筑西市自治会連合会総会を開催。新年度役員や事業計画、予算などが承認されました。

新役員については、井狩浩一（前副会長・下館支部長）、中川郁夫（前副会長・関城支部長）、島田順一（副会長・明野支部長）、袖山信勝（副会長・協和支部長）を選出。

議事終了後には、永きに渡り自治協力員として市政への支援・協力いただいたき、退任された16人に感謝状、記念品が贈られました。



宝くじ収益を地域に

■西谷貝自治会が空調設備を整備

平成20年度自治宝くじ助成事業の援助を受け、西谷貝自治会が集落センターに空調設備（エアコン4台）を整備しました。これは、自治総合センターが、地域コミュニティの健全な発展と宝くじの普及広報のために、宝くじの受託事業収入を財源として助成しているものです。

ダスキンデータム下館店
4週間毎に交換に伺います
ご家庭のお掃除のことご相談下さい
お電話 0120-308-998
お待ちしております

日常生活やスポーツで痛めた方、その人にあった治療方法・施術方法があります。当院は、女性スタッフが多く安心して来院できる整骨院です。
～60分ケア～60分（¥3,800）でしっかりとリンパや老廃物を促すケアを行います。
人気の60分ケア 300円OFF
【診療時間】（休診日…日曜・祝日・第1月曜）
平日 9:30～12:00/13:30～19:00
水曜・土曜 9:00～12:00（午後往診、パーソナルケア）
〒308-0031 茨城県筑西市丙 94-6 ☎ 21-1035