

People お知らせ版 11.15



本庁 ☎24-2111
筑西市田中町丙360番地

明野支所 ☎52-1111
筑西市海老ヶ島1300番地

関城支所 ☎37-6111
筑西市舟生1040番地

協和支所 ☎57-2511
筑西市門井1962番地2

ちく誕20

オリンピックから学ぶ 基本の歩き方教室

市誕生 20 周年を記念し、女子競歩でオリンピックに 3 大会連続で出場した川崎真裕美氏による歩き方教室「競歩から学ぶ基本の歩き方」を開催します。

- 日 時 **12月7日(土)** 午後1時30分～3時
受付：午後1時～
- 場 所 ザ・ヒロサワ・シティ体育館 サブアリーナ
- 対 象 小学生～高校生（小学生は保護者同伴）
- 定 員 30 人（先着順）
- 持 参 品 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
- 参 加 費 無料
- 申込方法 11月16日(土)～30日(土)の間にホームページで



講師

かわさき まゆみ
川崎 真裕美 氏
(現：喜多真裕美)

ちくせいふるさと大使
筑西市市民栄誉賞受賞
アテネ、北京、ロンドンオリンピック女子
20km 競歩出場



歩き方体験型セミナー

オリンピックから直接説明を受けながら学べる、受講者に寄り添ったセミナーです。基本の歩き方を中心に、ウォーミングアップの方法など運動の基礎を体験しながら学べます。

【申】【問】NPO法人日本スポーツ振興協会（ザ・ヒロサワ・シティ体育館内）☎28-5040

ちくせいハーフマラソンによる交通規制

ちくせいハーフマラソンのため、地図のとおり交通規制（車両のみ）を行います。

規制日時 **12月8日(日)**
午前9時～午後2時

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



【問】ちくせいハーフマラソン事務局（ザ・ヒロサワ・シティ体育館内）☎28-5040

障害のある人へ合理的配慮を提供しましょう

障害の有無に関わらず、お互いの人格や個性を尊重し合える社会を目指しましょう。

事業者のみなさんへ

障害のある人への「合理的配慮の提供」が義務化されています。詳しくは、ホームページをご覧ください。



茨城県障害者差別相談室

県の無料相談窓口です。気軽に相談してください。
受付日時：月曜～金曜日（平日のみ）午前9時～午後5時
☎029-246-6049

ヘルプマークを見かけたら

ヘルプマークは、思いやりや手助けが必要なことが外見から分かりにくい人のためのしるしです。見かけたときは、思いやりのある行動をお願いします。



【問】障がい福祉課（本庁1階） ☎24-2105

筑西市子育て支援アプリ『母子モ』

筑西市の子育てに必要な情報を一目でチェックできるアプリです。詳しい機能はホームページをご覧ください。



アプリの主な機能

- こどもの成長を簡単に記録
- 予防接種も簡単に管理
- 市の育児情報が受け取れる
- 市の子育て施設を簡単に検索

アプリのダウンロードはこちらから



iPhone



Android

【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

日本年金機構の「ねんきんネット」は、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、記録をもとにさまざまなパターンを試算することができるインターネットサービスです。

11月30日(いみらい)は
「年金の日」

案内

ねんきんネットは、マイナポータルから利用登録することができます。
☎0570-058555
ねんきんネット専用番号
詳しくはこちら



「アラート」
全国一斉情報伝達試験

地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います（放送のみ）。防災行政無線が鳴動しますので、ご理解ご協

社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書の送付

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。控除証明書は、年末調整や確定申告をする際、保険料を納付した証明として使用してください。

マイナポータルから電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。
※希望の登録をすると郵送がされなくなります。

対象

- ①10月下旬～11月上旬に送付
令和6年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
※ねんきんねっとで事前に電子送付希望の登録を行った人は10月中旬～下旬に送付
- ②令和7年2月上旬に送付
10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人
※ねんきんねっとで事前に電子送付希望の登録を行った人は令和7年1月下旬に送付

【問】ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

募集

高血圧のお話し会

筑波大学の医師が、高血圧予防の大事なポイントを話します。
▼日時 11月16日（月）午後1時30分～2時30分 ▼場所 下館保健センター（小林）▼定員 20人 ▼参加費 無料 ▼申込方法 11月6日（金）までに電話で

☎健康増進課（本庁2階）

☎22-0506

消防設備士試験

【甲種（特類、第1～5類）、乙種（第1～7類）】

力をお願いします。
▼日時 11月20日（水）午前11時ごろ
☎消防防災課（本庁4階）
☎24-2132

旧陸海軍の史料は ありませんか

旧陸海軍に関する史料の収集・保存や展示を行っています。遺品や写真などの史料を持っている人は連絡してください。

☎茨城郷土部隊史料保存会
☎029-254-3520

令和7年4月1日採用予定者

筑西市職員採用試験（第2回）

申込方法

期 間 11月20日（水）～26日（火）

※平日のみ受付

提出方法 申込書を記入し、本人が
窓口へ持参

※申込書の様式など、詳しくは
ホームページをご覧ください。



試験日程

筆記試験（テストセンター方式）

12月5日（木）～12日（木）のいずれか1日

面接試験

12月19日（木）～27日（金）のいずれか1日

【申】【問】人事課（本庁4階） ☎24-2180

採用予定・受験資格

事務職：5人程度

平成11年4月2日から平成19年4月1日
までに生まれた人

社会人経験者：5人程度

平成2年4月2日から平成10年4月1日
までに生まれた人

技術職：2人程度

平成8年4月2日以降に生まれた人

試験区分を重複して申し込むこと
（併願）はできません。受験資格の
詳細（学歴・必要な資格など）は
ホームページを確認してください。



【がんばりすぎない家仕事】
▼日時 11月28日（木）午前10
時～11時30分 ▼場所 明野い
きがセンター（新井新田）
▼対象 市内在住で65歳以上の
人 ▼内容 日々のお掃除術や
終活にむけた片付けなど ▼講
師 高橋さなえ氏（整理収納ア
ドバイザー） ▼定員 20人（先

学びの講座

☎029・301・1150

▼受付期間 11月
29日（金）～12月
11日（水）
申問（一財）消防試験研究セン
ター 茨城県支部
☎029・301・1150
詳しくはこちら



危険物取扱者試験

☎029・301・1150

ター 茨城県支部

申問（一財）消防試験研究セン
ター 茨城県支部



▼期日 令和7年2月15日（土）
▼受付期間 12月
5日（木）～16日
（月）
申問（一財）消防試験研究セン
ター 茨城県支部

着順）▼持参品 筆記用具
▼費用 無料 ▼申込方法 11
月15日（金）から26日（火）の
間に電話で予約
申問 市社会福祉協議会
☎22・5191

道の駅ブランドテラス筑西 直売所農産物出荷者

☎090・3510・7956

▼対象 ①市内在住の人で「安
心・安全・新鮮」な市内産の農
作物を出荷できる人 ②農薬取締
法などの関係法令を遵守し、栽
培履歴を確認できる人 ③（株）
ちくせい夢開発と委託契約を結
べる人 ④出荷期間に安定した数
量・品質を提供する生産・販売
計画に協力できる人
※申込方法など、詳しくは問い



下館大町通りだるま市 ステージ参加者

☎22・5191

ステージ発表をしてくれる団
体を募集します。
▼日時 令和7年1月13日（月・
祝）午前9時～午後4時 ▼場
所 下館大町通り特設ステージ
▼申込方法 11月
24日（日）までに
申込フォームで
申問 下館大町通りだるま市実行
委員会 杉山

あけの元気館周辺の
里山清掃活動
里山清掃活動後に焼き芋作り
もあります。小学3年生以下は
保護者同伴で参加してください。
▼日時 12月7日（土）午前9
時～正午 ▼場所 明野野球場
北側（新井新田） ▼持参品 マ
スク、軍手、帽子、カマ（持っ
ている人は草刈機又は刈払い
機） ▼費用 無料 ▼申込方法
11月29日（金）までに電話で
申問 あけの里山の会 水柿
☎090・4940・2793

あけの元気館周辺の 里山清掃活動

☎070・1058・7354

閏はらんきょうの会 加藤



檻の中のライオン
講演会 in 筑西
檻の中のライオンの著者から、
楽しくわかりやすく憲法につい
て学べる講演会です。
▼日時 12月1日（日）午後1
時～3時40分 ▼場所 中央図
書館 ▼講師 榎大樹氏（弁
護士） ▼費用 資料代 一般
1200円／高
校生以下 200
円
申込みはこちら

檻の中のライオン 講演会 in 筑西

☎45・5055

申問 道の駅ブランドテラス筑西

合わせてください。

リウマチ医療講演会

▼日時 12月8日(日) 午後1時～(受付・午後0時30分～)

▼場所 土浦市亀城プラザ

▼内容 自分にあう関節リウマチ治療を受けるために

▼費用 無料

▼講師 浅島弘充氏(筑波大学附属病院)

▼申込方法 電話で予約 ※ZOOM配信も行います。

▼申込先 申岡(公社) 日本リウマチ友の会 茨城支部 会澤

☎090・4383・9238



詳しくはこちら

放送大学 令和7年4月入学生

福祉、経済、歴史など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から好きな科目だけを学ぶことができます。

▼出願期間 11月26日(火)～令和7年3月11日(火)

▼申込先 申岡放送大学茨城学習センター

☎029・228・0683



詳しくはこちら

オストミニー講習会

個別相談もあります。

確定申告に便利な マイナポータル連携利用の事前説明会

自宅確定申告手続きを済ませられる e-Tax (電子申告) では、事前にマイナポータル連携を行うと医療費控除などが自動で計算されるなど、非常に便利です。連携方法について説明会を開催します。



▼日時 12月10日(火) 午前9時30分～/午前11時～/午後1時30分～/午後3時～(各回60分)

▼場所 スピカビル地下1階

▼定員 各回30人(先着順)

▼持参品 スマートフォン(マイナンバーカード読取対応の機種)、マイナンバーカードとパスワード(4桁と16文字)

▼参加費 無料

▼申込方法 12月3日(火)までに電話で

▼申込先 申岡(公社) 日本リウマチ友の会 茨城支部 会澤

☎024-2113



詳しくはこちら

筑西地域職業訓練センター

▼日時 12月8日(日) 午前10時～午後2時30分

▼場所 古河福祉の森会館

▼対象 10歳以上20歳未満(人工股関節・人工膝関節・人工足関節・人工肘関節・人工肩関節・人工股関節・人工膝関節・人工足関節・人工肘関節・人工肩関節)

▼費用 1000円(昼食代など)

▼申込方法 11月30日(土)までに電話で

▼申込先 申岡 日本オストミニー協会茨城県支部 西部地区センター 鈴木

☎0280・76・6511

パソコンレベルアップ講座 (Excel応用講座)

▼期間 12月17日(火)～令和7年2月7日(金)(12月31日、令和7年1月3日を除く毎週火曜、金曜日) 午後6時30分～9時30分

▼費用 1万5000円(教材費別)

▼申込方法 12月10日(火)までに電話で

▼申込先 申岡 日本オストミニー協会茨城県支部 西部地区センター 鈴木

☎0280・76・6511

簿記2級基礎講座

▼期間 12月14日(土)～令和7年3月29日(土)(12月28日、令和7年1月4日を除く毎週土曜日) 午前9時～午後4時

▼費用 2万円(教材費別)

▼申込方法 12月6日(金)までに電話で

▼申込先 申岡 日本オストミニー協会茨城県支部 西部地区センター 鈴木

☎0280・76・6511

講師 塚本まや氏(職業訓練)

いずれも……

筑西リズム体操 下館教室体験会(全10回)

▼初回 12月3日(火) 午後1時30分～3時

▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)

▼対象 女性のみ

▼持参品 ヨガマット、運動靴

▼講師 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)

※初回無料、申込不要

▼申込先 申岡 筑西リズム体操 鈴木

☎52・2839

中央図書館読み聞かせ

▼日時 11月24日(日) 午後2時～

▼内容 絵本『だいじょうぶだいじょうぶ』、『なんでもない』、『もったいないばあさん』、折り紙

▼場所 中央図書館おはなしコーナー

▼参加費 無料

▼申込方法 電話で予約

▼申込先 申岡 NPO法人地球の保健室 高久

☎090・1034・0117

下館・結城日本画連合展

国立新美術館入選作品10点と

英語であそぼ 楽しい英語教室

子どもたちがグローバルな活動ができるようにするために「生きてはたらく英語」を学びます。

▼日時 12月7日(土) ①午後1時30分～②午後2時40分

▼対象 ①4歳～②小学生

▼場所 アルテリオ

▼定員 各回15人

▼持参品 飲み物

▼参加費 無料

▼申込方法 電話で予約

▼申込先 申岡 NPO法人地球の保健室 高久

☎090・1034・0117

ママの息抜きヨガサロン

お子さんを預けて、母親だけでヨガに参加できます。お子さんは地域女性団体連絡会のみな

下館・結城の作家26人による65点の展示をいたします。

▼期間 11月21日(木)～24日(日) 午前9時～午後5時(初日は午前11時開始、最終日は午後4時まで)

▼場所 川島コミュニティセンター

▼入場料 無料

▼申込先 申岡 下館・結城日本画連合展 萩原緑風

☎28・1919

オレンジカフェ（認知症カフェ） ☎…費用無料

認知症に関する心配事、悩み相談もできます。

団 体	日 時	内 容	場 所	申・問
あやめ ☎	12月1日(日) 13時30分～15時30分	認知症の人の介護、 子どもたちとの交流	川島コミュニティ センター	オレンジカフェあやめ(田嶋) ☎28-4339
ぶらり サロン	12月4日・18日(水) 13時30分～15時30分	4日 クリスマスリース 18日 病気に負けないた めの冬の健康管理	ギャラリーおっこの室	ぶらりサロン(仁平) ☎080-6550-1579 ※参加費200円
笑福 ☎	12月8日(日) 10時～正午	高齢者や認知症の人が楽 しめる食事を考えるなど	デイサービス笑福 (細田) ※送迎要相談	同左(加賀谷) ☎48-8141

出張相談・登録会 in 筑西

【出張相談】

▼内容Ⅱ独身の人やその家族な
どからの相談に応じます。

※相談無料、予約不要

【出張登録】

▼内容Ⅱ入会登録手続きを行
います。

※事前にホームページ
で入会申込と来所
予約をしてください。
いづれも……



申込みはこちら

▼日時Ⅱ12月7日(土) 午前10
時30分～午後4時 ▼場所Ⅱア
ルテリオ ▼費用Ⅱ無料

☎029・224・8888
☎029・224・8888
☎029・224・8888

無料税務相談

税のことなら、何でも相談し
てください。

▼日時Ⅱ12月4日・18日(水)
午後1時30分～4時30分 ▼場
所Ⅱ市役所204会議室(本庁
2階)

☎25・5930

人権相談

12月4日(水)から10日(火)
が「人権週間」(10日は人権デー)

にあたることから人権相談を行
います。

▼日時Ⅱ12月4日(水) 午前10
時～正午 ▼場所Ⅱアルテリ
オ、明野コミュニティセンタ
ー

▼費用Ⅱ無料

※申込不要、秘密厳守、先着順
☎24・2102

障がい者の人権110番

障害のある人とその家族を対
象に、弁護士による無料電話相
談を実施します。

▼日時Ⅱ12月6日(金) 午前10
時～正午

【相談電話番号】

☎029・231・6351

☎029・231・6352

関県弁護士会

☎029・221・3501

筑西地方家族会

【心の相談支援】

▼日時Ⅱ12月18日(水) 午後1
時～3時 ▼場所Ⅱ市心身障害
者福祉センター内NPO法人つ
ばさ(小林) ▼対象Ⅱ家族の心
の病気で悩みのある人 ▼申込
方法Ⅱ開催日の前日までに電話

で

☎090・1122・4697
☎090・1122・4697

市民活動∞井戸端かふえ

市内で活躍中のボランティア団
体との井戸端会議。

▶日時=12月6日(金)
午前10時～11時30分
▶場所=たまり場・たろう(薬師町)
▶参加費=無料
☎090-1797-3045

まちづくりカフェピーチ

▶日時=12月4日(水)
午前10時～
▶場所=市シルバー人材センター
多目的ホール(二木成)
▶持参品=飲み物
▶参加費=200円(80歳以上無料)
☎090-1034-0117

朗読 CD&テープ無料貸出

視覚障がい者、身体が不自由な人、高齢
者などに貸し出します。リクエストについ
ては相談してください。

【朗読ボランティア野ばらの会(1枚80分)】

- ①文藝春秋10月号 2枚
- ②常陽藝文10月号 1枚
- ③PHP 10月号 1枚



▶場所=市総合福祉センター(小林)

☎28-4886

【やまびこ朗読ボランティア(1本90分)】

- ①忍びの風
池波 正太郎著 7本
- ②源氏物語巻6(若菜上・若菜下)
瀬戸内寂聴著 6本

▶場所=中央図書館

☎24-3530

☐心配ごとと無料相談

※秘密厳守 ※よろず相談承ります。

区 分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	12月12日(木) 午後1時～4時	12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	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】11月15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

11月の納付 納期限：12月2日（月） ※11月の納期限は12月最初の月曜日

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
国民健康保険税（5期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（5期）		

12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。

ザ・ヒロサワ・シティ体育館

- ▶日時＝① 1日・15日（日）午後1時30分～
② 13日・20日・27日（金）午後7時～
③ 17日・24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】 ザ・ヒロサワ・シティ体育館 ☎28-5040

協和の杜体育館

- ▶日時＝① 1日・15日（日）午前10時30分～
② 13日（金）午前9時30分～
③ 17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＝11月26日（火）から電話で

市体育施設 12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				

※ザ・ヒロサワ・シティ体育館のトレーニング室は、12月3日（火）から8日（日）までの間、ちくせいハーフマラソンのため利用を停止します。

【問】 ザ・ヒロサワ・シティ体育館 ☎28-5040

虐待から子どもを守ろう!! 秘密厳守・無料

- 【児童相談所 虐待対応ダイヤル】
☎189（いちばやく）※24時間対応・通話料無料
【母子保健課・家庭児童相談室】
☎24-2612 ※8:30～17:15（平日のみ）
・虐待かな？と思ったら迷わずに連絡を！地域の皆様の見守りが必要です。
・子育ての悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。一緒に考えましょう。

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～

スポーツ振興のために

※小川下 友和会 様…16,742円（9月26日現在）

義援金・救援金受付報告

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～
令和6年能登半島地震災害義援金

※昭和38年度下館市立第二中学校卒業生会 様
…40,000円

※喫茶枝おり 様…3,800円

令和6年9月能登半島大雨災害義援金

※川島地区女性学級 様…21,165円

※昭和38年度下館市立第二中学校卒業生会 様
…14,000円

※筑西ふるさと大使 植木 寅治郎 様…11,700円

※仁保 實 様…10,000円（10月16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	12月12日（木）午前10時～正午	
相談会場	本庁1階東側相談室（申込不要）	
相談員	人権擁護委員 （法務大臣委嘱）	行政相談委員 （総務大臣委嘱）
問い合わせ	人権推進課 ☎24-2102	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
相談内容	体重や血圧などについて、食事の改善方法を栄養士がアドバイスします。
申込み 問い合わせ	健康増進課（本庁2階）☎22-0506

女性相談（平日のみ）※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	

※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。

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9 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

12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	10日(火) 13:00～13:55	下館保健 センター	令和5年 5月生
3歳児 健康診査	6日(金) 12:50～13:55	明野保健 センター	令和3年 6月生
	17日(火) 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)	4日(水) 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

12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、別日や電話・オンライン相
談にも応じますので、問い合わせてください。

日 時	会 場
3日(火)、12日(木)、 20日(金)、25日(水) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時にお伝えします	こども家庭センター 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
12月1日(日)	協和ふれあい広場 (小栗判官まつり会場)	9:30～12:00 13:00～15:00

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

12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(木) 13:30～15:00 ※19日は認知症予防体操教室	下館武道館 1階
	6日・20日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関 城	4日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティ センター大ホール
明 野	3日・10日・17日・24日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
協 和	6日・20日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室

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
▶持参品＝バスタオル、タオル、飲み物、運動靴、上履き（下
館武道館、関城コミュニティセンター、協和ふれあいセンター
のみ）

※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

12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・10日・17日・24日(火)、 13日・27日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	13日・20日(金) 10:00～11:30	市総合福祉 センター（小林）
関 城	3日・17日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	4日・11日・18日・25日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティ センター
明 野	2日・16日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協 和	4日・18日(水) 13:30～15:00	協和コミュニティ センター

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
※どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。その他、
地域で多くの会場があります。詳しくはホー
ムページをご覧ください。また、体操の動画
も配信していますのでぜひご活用ください。

【問】高齢福祉課（本庁2階） ☎ 22-0526



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

UD-FONT

