


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

7/24(木)～26(土)

下館祇園まつりに伴う変更

バスルート変更・美術館早期閉館

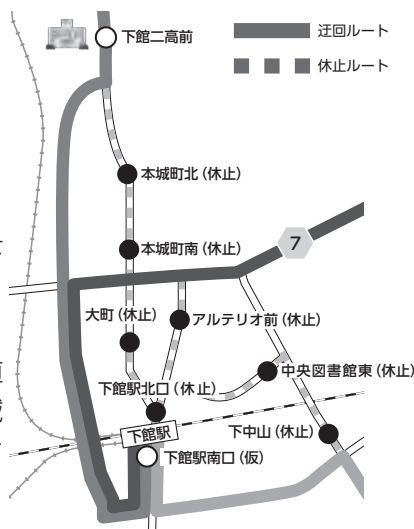
バスのルート変更

対象路線

広域連携バス（つくば方面）
道の駅循環バス

変更内容

- ①午後4時30分以降の便は、停留所を下館駅北口から下館駅南口に変更
- ②「広域連携バス（つくば方面）」の中央図書館東・下中山、「道の駅循環バス」の大町・本城町南・本城町北・アルテリオ前は停車せず迂回


【問】 まちづくり課（本庁3階） ☎20-1181

しもだて美術館

閉館時間（通常午後6時）が変更になりますので、注意してください。

変更内容

24日(木)・25日(金)

午前10時～

午後5時(入館は午後4時30分まで)

26日(土)

午前10時～

午後4時(入館は午後3時30分まで)

【問】 しもだて美術館 ☎23-1601

夏休み宿題お助け隊2025

～絵画～

絵画・ポスターの宿題を手伝います。


期 日 8月8日(金)

時 間 1回目：午前10時～午後0時30分
2回目：午後1時30分～午後4時

場 所 アルテリオクラフト室

対 象 小中学生（各回先着24人）
※小学3年生以下は保護者同伴

持参品 画用紙、画材、鉛筆、古タオル、消しゴムなど

講 師 たての 館野 弘氏（画家・美術講師）

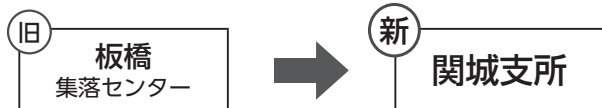
申込方法 7月15日(火)から31日(木)までにWebで

【問】 しもだて美術館 ☎23-1601

第27回参議院議員通常選挙

第28投票所の場所変更

7月20日(日) 投票日の選挙から投票所の場所が変更になりますので、注意してください。



参議院議員通常選挙に行こう！

投票日 7月20日(日) 午前7時～午後6時

投票所 投票所は入場券で確認してください。

期日前投票 7月4日(金)～19日(土)
午前8時30分～午後8時


詳しくはこちら

【問】 市選挙管理委員会（総務課内）

☎24-2178

令和7年度 定額減税補足給付金（不足額給付）

令和6年度に実施した定額減税補足給付金（当初調整給付）において、支給額に不足が生じた人などに対し、不足分の給付金（不足額給付）を給付します。

■ 対象者 ①又は②に該当する人

①当初調整給付額に不足が生じた人

令和6年分所得税額確定後、本来給付すべき額と当初調整給付額に差額が生じた人に給付を行います。

②一定の要件を満たす青色事業専従者、事業専従者（白色）、合計所得金額が48万円を超えている人



詳しくはこちら

※納税義務者本人の合計所得が1,805万円を超える人は対象外となります。

【問】調整給付コールセンター

☎24-2338（平日のみ）

■ 給付金の支給手続き

対象者には8月中に「①支給のお知らせ」又は「②支給確認書」を送付します。

①支給のお知らせが届いた人 （公金受取口座などを登録している人）

返信：**不要**

②支給確認書が届いた人 （公金受取口座などを登録していない人）

返信：**必要（10月31日（金）必着）**

必要事項を記入し、本人確認書類などと一緒に返信してください。

審査のうえ、順次給付金を指定の口座に振込みます。

下館地区

成人集団健診

健診内容など、詳しくは健康カレンダー12～14ページをご覧ください。



■ 下館保健センターでの受診日

9月17日（水）～19日（金）、
24日（水）～27日（土）
29日（月）、30日（火）



予約方法

■ 電話 ☎0570-077-150

8月1日（金）、2日（土）、4日（月）
午前9時～午後5時

■ Web（24時間受付）

7月31日（木）午前9時から健診を受ける日の2日前（休日を除く）の正午まで



予約はこちら

【問】健康増進課（本庁2階）☎22-0506

マイナポータルで国民年金手続き

マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルを利用して、いつでも下記の年金手続きができます。

■ 対象手続

- ・第1号被保険者加入の届出
- ・付加保険料納付申出（辞退）の申出
- ・付加保険料該当（非該当）の届出
- ・国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ・国民年金保険料の産前産後免除の届出
- ・口座振替納付（変更）申出兼還付金振替方法（変更）申出
- ・口座振替辞退申出

使ってね



詳しくはこちら

【問】ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

【明野地区】

▼日時 8月19日（火）午後7時～
▼場所 関城体育館
▼対象 学校施設、体育施設

【関城地区】

▼日時 8月5日（火）午後7時～
▼場所 関城体育館
▼対象 学校施設

【下館地区】

▼日時 8月5日（火）午後7時～
▼場所 ザ・ヒロサワ・シティ体育館
▼対象 学校施設

体育施設定期利用者会議

10月から令和8年3月までの定期利用についての調整を行います。

健康増進課（本庁2階）☎22-0506

夏休みを利用し予防接種を

予防接種は、自分自身が病気にかかりにくくなるだけでなく、社会全体の流行を防ぐ効果もあります。

定期予防接種は、必要な時期に必要なワクチンが推奨されているので、法律で決められた年齢・期間内は公費負担で接種を受けられます。母子健康手帳を確認し計画的に接種を受けましょう。

・案内

下館音頭・笠拔踊りの講習会

8月15日(金)、16日(土)開催の下館盆踊り大会などで踊られる郷土民謡「下館音頭・笠拔踊り」の講習会を行います。

どなたでも参加できますので、気軽に参加してください。



■ 日 時 8月1日(金)、6日(水)、8日(金)
午後6時30分～

■ 場 所 アルテリオ集会室

■ 費 用 無料

※申込不要。動きやすい服装で参加してください。



過去の盆踊り大会の様子は
こちらから

【問】盆踊り大会実行委員会事務局(商工観光課内)
☎20-1160

情報公開条例・個人情報の保護に関する法律の施行状況

令和6年度の情報公開条例と個人情報の保護に関する法律の施行状況を公表します。

区 分	情報公開	個人情報保護
開示請求	9件	20件
開示請求に対する決定		
①全部開示の決定	4件	1件
②一部開示の決定	5件	19件
①、②は一部不存在を含む		
③不開示の決定	0件	0件
④不存在	0件	0件
⑤存否応答拒否	0件	0件
不服申立て	0件	0件
開示申出	25件	

【問】総務課(本庁4階) ☎24-2178

里親制度説明会

子どもたちの里親になり、安心・安全な家庭環境のもとで、子どもを育ててくれる人を必要としています。



■ 日 時 ①7月27日(日) 午前10時～正午
②8月24日(日) 午前10時～正午

■ 場 所 ①つくば同仁会子どもセンター(つくば市)
②茨城育成園(茂田)

■ 対 象 里親に関心がある人

■ 内 容 里親制度説明と里親体験談

■ 定 員 各回10人

■ 費 用 無料

■ 申込方法 開催一週間前までに Web で



【申】【問】さくらの森乳児院 増子
☎080-8434-3329

糖尿病のお話し会

糖尿病を放置すると血管が傷つき、将来的により重い病気につながります。糖尿病の予防について筑波大学の医師が分かりやすくお話しします。自分の健康を自分で守るために、お話し会に参加してみませんか。

■ 日 時 8月25日(月)
午後1時30分～2時30分
受付：午後1時15分～

■ 場 所 明野保健センター

■ 費 用 無料

■ 定 員 30人

■ 申込方法 8月18日(月)までに電話で



【申】【問】健康増進課(本庁2階)
☎22-0506

毎月勤労統計調査 特別調査の実施

小規模事業所での雇用、給与及び労働時間の実態について、全国及び都道府県別に明らかにするため、8月から9月にかけて調査員が伺います。

▼対象Ⅱ7月31日現在で1人から4人の常用労働者を雇用している小規模事業所

☎029-301-2649

▼日時Ⅱ8月21日(木)午後7時～
▼場所Ⅱ明野コミュニケーションセンター
▼対象Ⅱ学校施設、体育施設

【協和地区】

▼日時Ⅱ8月22日(金)午後7時～
▼場所Ⅱ協和多目的研修センター
▼対象Ⅱ学校施設、体育施設

いずれも……

▼対象Ⅱ各地区内の社会体育施設を定期的に利用している団体又は利用を計画している団体の代表者

【中学校開放について】

文化スポーツ課(本庁3階)

☎22-0183

【体育施設について】

ザ・ヒロサワ・シティ体育館

☎28-5040

募 集

「敬老金券」取扱店

新たに敬老金券を取り扱う事業者を募集します。登録事業者で、登録解除を希望する場合は連絡してください。

▼対象Ⅱ市内で小売業、飲食業、医療などの各種サービスを提供する事業者 ▼申込方法Ⅱ7月25日（金）までに窓口で

【申込】高齢福祉課（本庁2階）

☎22・0526

知的障がい者職業訓練

○A実技、販売、清掃実技など

ど社会適応訓練の実習です。

▼日時Ⅱ入学選考日…8月29日（金）／訓練期間…10月3日（金）～令和8年3月19日（木）▼場所Ⅱ水戸産業技術専門学院

▼対象Ⅱ軽度の知的障がいのある人（療育手帳を有する人又は公的機関でこれと同等と判断された人）▼定員Ⅱ10人▼授業料Ⅱ無料（作業服代別）▼申込方法Ⅱ8月21日（木）までに近くのハローワークで

【申込】県立水戸産業技術専門学院

☎029・300・5221

筑西地域職業訓練センター

【パソコンWord応用講座（全14回）】

ミニテーマ展「宮北遺跡」 試掘・確認調査速報展

令和7年5月に実施した宮北遺跡（倉持）の試掘・確認調査にて出土した史料を展示します。当時の生活が分かる貴重な資料です。ぜひご覧ください。

【期 間】7月8日（火）～9月8日（月）※平日のみ

【時 間】午前8時30分～午後5時15分

【場 所】本庁3階展示スペース（エスカレーター付近）



出土した土器の一部

【問】文化スポーツ課（本庁3階）
☎22-0183

▼日時Ⅱ8月22日（金）～10月10日（金）毎週火・金曜 午後6時30分～9時30分（9月23日（火・祝）は除く）▼場所Ⅱ地域職業訓練センター▼定員Ⅱ15人▼持参品Ⅱ筆記用具

▼受講料Ⅱ1万5000円（教材費別）▼申込期間Ⅱ7月14日（月）～8月8日（金）

【申込】筑西地域職業訓練センター

☎0296・75・1254

高校生交通安全啓発 動画コンテスト

▼対象Ⅱ7月1日現在、県内の同一の高等学校に属する個人又はグループ（生徒会・委員会・部活動単位などのほか、任意のグループも可）

▼申込期限Ⅱ11月28日（金）まで



詳しくはこちら

【問】県生活文化課安全なまちづくり推進室

☎029・301・2842

認知症サポーター養成講座

【地域で支える認知症ケア】

▼日時Ⅱ7月31日（木）午後6時30分～7時30分▼場所Ⅱ明野コミュニティセンター▼定員Ⅱ30人程度▼対象Ⅱ認知症ケアに関心のある人や家族を介

護している人 ▼内容Ⅱ認知症

に関する基礎知識やケアのポイントなど ▼参加費Ⅱ無料
【問】地域包括支援センターまごころ
☎57・3668

親力アップセミナー

「甘えさせる」と「甘やかす」の違いは

▼日時Ⅱ7月30日（水）午前10時～11時30分▼場所Ⅱアルテリ才会議室▼定員Ⅱ15人

▼費用Ⅱ500円（資料代）

▼申込方法Ⅱ電話で

【申込】（公社）スコレ家庭教育振興協会 飯泉

☎080・5032・0305

危険物取扱者試験 準備講習会

【乙種第4類（中期）】

▼期日Ⅱ9月8日（月）、9日（火）▼定員Ⅱ50人▼申込方法Ⅱ7月31日（木）から8月14日（木）の間にWebで



詳しくはこちら

【問】（公社）県危険物安全協会連合会

☎029・301・7878

危険物取扱者試験

甲種・乙種（第1～6類）・丙種を行います。

【E日程】

▼期日Ⅱ10月18日（土）▼受付期間Ⅱ7月11日（金）～23日（水）

【F日程】

▼期日Ⅱ11月1日（土）▼受付期間Ⅱ7月18日（金）～30日（水）

いずれも……

申込方法など詳しくはWebで



詳しくはこちら

【問】（財）消防試験研究センター

☎029・301・1150

親子すこやか宿泊研修

▼期間Ⅱ9月20日（土）～21日（日）▼場所Ⅱ少年自然の家（水戸市）▼対象Ⅱ県内在住の年長から中学2年生の母子家庭の親子▼定員Ⅱ50人（応募多数の場合は抽選）▼費用Ⅱ1組1000円▼申込期限Ⅱ8月15日（金）まで



申込みはこちら

【問】（福）県母子寡婦福祉連合会

☎029・221・7505

自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生

【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Ⅱ18歳以上33歳未満の人

【一般曹候補生】

▼一次試験日Ⅱ9月13日（土）

県近代美術館「旅にまつわる絵とせとら」 －歌川広重から東山魁夷まで－

旅にまつわる多彩な絵画約 200 点と、江戸時代のガイドブックや近代以降の画家が装丁を手掛けた旅行雑誌といった旅の“エトセトラ”を紹介します。

■ 開催期間 7月16日(水)～8月31日(日)
午前9時30分～午後5時
(入場：午後4時30分まで)

■ 休館日 月曜日
※7月21日・8月11日(月・祝)
は開館で翌日休館

■ 場 所 県近代美術館 (水戸市)

■ 入 場 料 一般 820 円
満 70 歳以上 410 円
高校生 550 円
小中生 270 円



【問】県近代美術館 ☎029-243-5111

朗読劇「あの夏の日」の記憶 ヒロシマ ナガサキ そして」

入場料
無料

ヒロシマ・ナガサキの被爆体験手記などを読み継ぎます。平和や命の尊さを考えましょう。



詳しくはこちら

■ 日 時 8月3日(日) 午後1時30分～
(開場：午後1時)

■ 場 所 イル・ブリランテ

■ 内 容

第1部：朗読劇

第2部：被爆80年特別企画

「腹話術で語る被爆体験」

「被爆二世の私が語る母の体験」

※託児あり(7月31日(木)までに要申込み)

【問】NPO 法人ヒューマンライツネット

はらんきょうの会 加藤

☎070-1058-7354



非核平和関連のパネル、ポス

非核平和パネル展



ibarakiken_st@yahoo.co.jp

申込みはこちら



失語症を正しく理解し、コ

ミュニケーション支援技術を学

びます。

▼日時 8月30日(土)～12月

13日(土)の9日間(講習12時

間、実習28時間)

▼場所 水戸市内

の施設

申問(一社)県言語聴覚士会 横田

支援者養成研修

失語症者向け意思疎通

申問 自衛隊茨城地方協力本部

筑西地域事務所 ☎22・7239

※申込方法など、詳しくは問い

合わせてください。

▼受付期限 8月29日(金)

満の人 ②18歳以上24歳未満の人

び修了見込みで①18歳以上23歳未

満の人 ②18歳以上24歳未満の人

【航空学生(①海上②航空)】

▼一次試験日 9月20日・27日

(土) ▼対象 令和8年4月1日

時点で高卒又は高専3年次修了及

び修了見込みで①18歳以上23歳未

満の人 ②18歳以上24歳未満の人

す。

生きてはたらく英語を学びま

英語であそぼ 楽しい英語教室

閩百校会 新井 ☎25・1541

鉛筆で描いた人物画や風景画

を展示します。

▼日時 7月24日(木)～30日

(水) 午前9時～午後7時(最終

日は午後3時まで) ▼場所 結

城市民情報センター

閩 下館陶芸クラブ 羽田

☎070・4038・0037

▼日時 7月18日(金)～31日

(木) 午前9時～午後7時(最

終日は午後4時まで) ▼場所 中

央図書館エントランスギャラ

リー

陶芸、絵画、能面などを展示

します。

▼日時 7月18日(金)～31日

(木) 午前9時～午後7時(最

終日は午後4時まで) ▼場所 中

央図書館エントランスギャラ

リー

陶芸、絵画、能面などを展示

します。

▼日時 7月18日(金)～31日

(木) 午前9時～午後7時(最

終日は午後4時まで) ▼場所 中

央図書館エントランスギャラ

リー

陶芸、絵画、能面などを展示

します。

▼日時 7月18日(金)～31日

☎22・5191

閩 市社会福祉協議会

はWebで

22日(火)から25

日(金)に電話又

加費 無料 ▼申込方法 7月

ガマット又はバスタオル ▼参

飲品物、タオル、母子手帳、ヨ

参品 赤ちゃんに必要なもの、

▼定員 7人(新規優先) ▼持

のきょうだいの預かります)

令和6年4月2日以降生まれの

赤ちゃんがいる母親(未就学児

のきょうだいの預かります)

▼日時 8月7日(木) 午前10

時～11時30分 ▼場所 市総合

福祉センター(小林) ▼対象 中

央図書館エントランスギャラ

リー

陶芸、絵画、能面などを展示

します。

▼日時 7月18日(金)～31日

(木) 午前9時～午後7時(最

終日は午後4時まで) ▼場所 中

央図書館エントランスギャラ

リー

陶芸、絵画、能面などを展示

します。

▼日時 7月18日(金)～31日

(木) 午前9時～午後7時(最

終日は午後4時まで) ▼場所 中

央図書館エントランスギャラ

リー

陶芸、絵画、能面などを展示

します。

▼日時 7月18日(金)～31日



申込みはこちら

7月の納付 納期限：7月31日(木)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
固定資産税・都市計画税（2期）	資産税課	☎22-0527
国民健康保険税（1期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（1期）		

8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＝①1日・8日・22日（金）午後7時～
②3日・17日（日）午後1時30分～
③11日（月・祝）、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】ザ・ヒロサワ・シティ体育館 ☎28-5040

協和の杜体育館

- ▶日時＝①3日・17日（日）午前10時30分～
②22日（金）午前9時30分～
③26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＝7月29日（火）から電話で

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（いちはやく）※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

振り込め詐欺、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

ワークステーション

仕事駅ちくせい をご利用ください

筑西市就労支援・企業情報発信サイト



お礼とご報告

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

- ※鈴木 重衛 様…3,000円
- ※認定こども園下館聖母よいこの貯金（令和5年度）様…1,831円
- ※下館聖母卒園生クリスマスパーティー募金（令和6年度）様…782円
- ※下館聖母卒園生クリスマスパーティー募金（令和5年度）様…769円
- ※認定こども園下館聖母よいこの貯金（令和6年度）様…712円（6月15日現在）

災害義援金や救援金を受け付けています

- ※令和6年9月能登半島大雨災害義援金
 - ※令和6年能登半島地震災害義援金
 - ※ウクライナ人道危機救援金 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) ※秘密厳守

区 分	行 政
相談日時	8月7日（木）午前10時～正午
相談場所	本庁1階東側相談室（申込不要）
相談員	行政相談委員（総務大臣委嘱）
問い合わせ	広報広聴課 ☎24-2172

生活習慣病予防のための栄養相談(市)

相談日時	平日 午前9時30分～午後4時（要予約）
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
1 か月児健康診査	内科診察、身体測定	1 か月になるお子さん
3～8 か月児健康診査	内科診察、身体測定 ※ 3～4 か月を目安	3～8 か月になるお子さん
9～11 か月児健康診査	内科診察、身体測定	9～11 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～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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

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	6 日(水) 13:00～13:45	下館保健センター	1 歳7 か月になるお子さん ※対象者には個別に通知
3 歳児健康診査	8 日(金) 12:50～13:45	下館保健センター	3 歳6 か月になるお子さん ※対象者には個別に通知
マタニティクラス ～パパママクラス～ (定員有・要申込)	28 日(木) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんと その夫

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

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、問い合わせてください。

日 時	会 場
5 日(火)、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	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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

愛の献血

月 日	場 所	時 間
7月20日(日)	DCM筑西横島店	10:00～12:15 13:30～16:00
8月1日(金)	市役所(本庁1階)東側エレベーターホール	10:00～16:00

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

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



8月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下館	1 日(金)、7 日・28 日(木) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	21 日(木) 13:30～15:00 ※認知症予防体操教室	アルテリオ集会室
関城	6 日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティセンター大ホール
明野	5 日・12 日・26 日(火) 13:30～15:00 ※26日は認知症予防体操教室	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
協和	1 日(金) 13:30～15:00	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
▶持参品＝バスタオル、タオル、飲み物、運動靴、上履き（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） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

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	5 日・19 日・26 日(火)、 8 日・22 日(金) 13:30～15:00	アルテリオ地下練習室 ※ 8 日、26 日は集会室
	8 日・22 日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター（小林）
関城	5 日・19 日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	6 日・20 日・27 日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティセンター
明野	4 日・18 日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	6 日・20 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） ☎ 2 2 - 0 5 2 6

