

本庁 ☎24-2111

筑西市田中町丙360番地

関城支所 ☎37-6111

筑西市舟生1040番地

明野支所 ☎52-1111

筑西市海老ヶ島1300番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井1962番地2

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

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保険料の納付が一定期間免除されるものです。
【申】【問】市民課（本庁1階）☎24-2101

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

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

免除の内容

	保険料負担	年金受給額	
国民年金納付者 ※全額納付者	納付	国庫負担分	保険料分
通常の免除制度 (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

- 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(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。

届出をしないと免除にはなりません

- 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。
- 出産後の届出はいつでも可能です。
- 現在保険料免除制度を利用している人も手続きしてください。

詳しくは、日本年金機構Webサイトを
確認してください。



手続きに必要なもの

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



明野いきがいセンター・協和ふれあいセンターの移転

移転日

4/1(水)

保健・福祉施設の機能集約のため、明野いきがいセンターと協和ふれあいセンターが移転します。

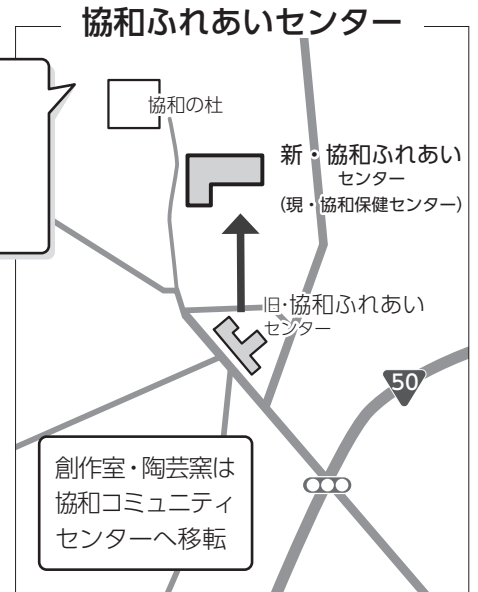
【問】 社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525



■ 新住所 (移転先)
久地楽 260 番地
■ 電話番号
☎57-3888

■ 新住所 (移転先)
新井新田 48 番地 1
■ 電話番号
☎52-1381

※両施設とも電話番号に変更はありません



創作室・陶芸窯は協和コミュニティセンターへ移転

麻疹・風しん予防接種

はしか（麻疹）はとても感染力が強く、マスクや手洗いでは防ぐことができません。国内でも事例が報告されていて、感染を防ぐただ1つの方法はワクチン接種です。ワクチンの接種が済んでいないお子さんは、早めに予防接種を受けましょう。

■ 対象

- 第1期：1歳から2歳未満までに1回
- 第2期：年長相当児（平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれのお子さん）は令和8年3月31日（火）までに1回

■ 場所

予防接種協力医療機関

■ 持参品

保険資格が確認できるもの、予防票、母子健康手帳



※予防接種協力医療機関など、詳しくは健康カレンダー5～10ページを確認してください



【問】 健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

農業委員会総会開催予定日

開催日及び総会で審議が必要な申請書類の提出期限

	総会開催日	提出期限
令和8年	4/10 (金)	3/16 (月)
	5/8 (金)	4/15 (水)
	6/4 (木)	5/15 (金)
	7/10 (金)	6/15 (月)
	8/10 (月)	7/15 (水)
	9/3 (木)	8/17 (月)
	10/9 (金)	9/15 (火)
	11/10 (火)	10/15 (木)
令和9年	12/3 (木)	11/16 (月)
	1/8 (金)	12/15 (火)
	2/10 (水)	1/15 (金)
	3/10 (水)	2/15 (月)

いずれも…

■ 開催時間 午後1時30分～

■ 開催場所 全員協議会室（本庁4階）

総会の傍聴及び議事録が縦覧できます。議事録はWebで公開しています。



【申】【問】 農業委員会（本庁3階） ☎20-1167

補償金の支給

ハンセン病元患者のご家族へ

対象となる人に補償金を支給します。秘密は守られますので、まずは相談してください。この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。



詳しくはこちら

■ 保証金額 ①180万円 ②130万円

■ 請求期限 令和11年11月21日(水)

■ 対象

- ①配偶者(事実婚も含む)、親、子、親・子の配偶者及び配偶者の親・子など
- ②兄弟姉妹、祖父母、孫、祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫など

【申】【問】 厚生労働省補償金相談窓口

☎03-3595-2262

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(水)～令和9年3月31日(水)

■ 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(水)～30日(木)

■ 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

案内

マル福・はぐくみ 受給者証の更新

4月から新たに中学1年生になる人の医療費助成制度(マル福・はぐくみ)受給者証を更新し、保護者宛に郵送します。
▼対象Ⅱ平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人
☎医療保険課(本庁1階) ☎24・2103

河川環境を みんなで守ろう

河川は、みなさんの暮らしや自然環境を支える大切な公共の財産です。
ゴミのポイ捨てにより、水質の悪化や生態系への影響、さらには洪水時に水が流れにくくなるなど、さまざまな問題を引き起こしています。河川を利用する際は、ゴミは持ち帰り、きれいで安全な河川環境を守りましょう。
☎道路建設課(本庁3階) ☎20・1173

AEDの貸出し

市内地域団体や市民が行う営

利目的ではないイベントなどで、参加者が心肺停止状態に陥ったときの救命活動に備え、AEDを貸し出します。
▼貸出期間Ⅱ貸出しを受けた日を含めた7日間 ▼貸出条件Ⅱ医療従事者又は普通救命講習などを受講済みで、その証明書などの提示ができる人を配置すること ▼申込方法Ⅱ貸出日の5日前(平日のみ)までに必要書類を窓口持参
☎健康増進課(本庁2階) ☎22・0506



詳しくはこちら

不動産取得税について

土地や家屋を取得したときや、新築したときは、不動産取得税が課税されます。
税額は、課税標準額に、土地又は住宅を取得した場合は3%、住宅以外の家屋を取得した場合は4%をそれぞれ乗じた額です。
☎筑西県税事務所 ☎24・9197



詳しくはこちら

自動車税(種別割)の 減免制度

障害者手帳を持っている人などに対し、一定の条件を満たす場

合、申請により自動車税(種別割)が減免となる制度があります。
▼対象Ⅱ①心身に障がいのある人が使用する自動車②心身に障がいのある人の移動のために、生計を一にする人などが使用する自動車 ▼減免台数Ⅱ障がいのある人1人につき1台(軽自動車を含む)
※申請方法など、詳しくは問い合わせてください

自動車税について……
☎県税事務所 ☎24・9190

☎市民税課(本庁2階) ☎24・2113

河間土地改良区 総代選挙

▼告示日Ⅱ4月15日(水) ▼立候補期間Ⅱ4月15日(水)～16日(木)午前8時30分～午後5時 ▼立候補届出場所Ⅱ河間土地改良区(羽方) ▼投票日Ⅱ4月22日(水) ▼対象Ⅱ河間土地改良区の組合員 ▼持参品Ⅱ印鑑
【総代定数】
▼第1選挙区…11人 ▼第2選挙区…14人 ▼第3選挙区…13人 ▼第4選挙区…7人
☎河間土地改良区 ☎22・7157

5月～令和9年3月

生きがいと創造の事業講座生募集

講座	陶芸講座	竹 ^{たけとう} 籐 ^{とう} 工芸講座	革工芸講座
日時	第2・4金曜日 午前9時～正午	第1・3木曜日 午後1時～4時	第1・3金曜日 午後1時～4時
場所	協和コミセン	市総合福祉センター（小林）	
対象	市内在住の65歳以上の人		
定員	24人	25人	
受講料	無料		
材料費	5,000円程度（道具代別途）	3,000円～4,500円程度	
申込方法	3月12日（木）～27日（金）に高齢福祉課、各支所、川島出張所で申込用紙を記入 ※申込多数の場合抽選（初めて申し込む人優先）		

※講師や場所の都合により日程が変更となる場合があります

【申】【問】 高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526

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。
▼一次試験 5月24日（日）
▼試験地 高崎市、さいたま市、新潟市、松本市ほか ▼対象 平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれの人、平成17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）を卒業した人及び令和9年3月までに大学を卒業見込みの人②人事院が①に掲げる人と同

国税専門官採用試験

募 集

ストレッチ&リズム体操講座

楽しく体を動かして、健康な体を目指しましょう。

日 時 5月14日～7月16日

毎週木曜日 ※全10回
午後1時30分～3時



場 所 協和コミセン

定 員 30人（応募多数の場合は抽選）

持 参 品 ヨガマット（又はバスタオル）、汗拭きタオル、室内用運動靴、飲み物、動きやすい服装

参 加 費 無料

申 込 方 法 4月17日（金）までに来館又は電話で

【申】【問】 協和コミセン（月曜休）
☎57-2515

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5日（日）午前9時～（雨天中止）▼集合場所

筑西市民ウォーク
筑西を歩こう

イベント

03・3581・5311
申請 人事院人材局

等の資格があると認める人（試験内容は大学卒業程度）▼申込方法 3月23日（月）までの受信
有効
申請 人事院人材局
☎03・3581・5311
申込みはこちら



普段お坊さんに聞けないことを聞いてみましょう。どなたでも参加できます。
▼日時 4月12日（日）午前10時～午後1時 ▼場所 養雲院（黒子）▼対象 市内在住の人
▼内容 ①お坊さんの講話、ハーモニカ演奏、健康体操 ▼定員

三世交代交流
にっこりサロン

080・5498・2291
間もつちの会 佐藤

▼日時 3月22日（日）午前10時～午後1時 ▼場所 五郎助山（上野）▼定員 30人（先着順）▼参加費 大人200円、子ども100円
申込みはこちら



森のこども食堂
地産地消のピザ作り

022・0506
健康増進課内

アルテリオ ▼対象 市内在住で5kmから7km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アルテリオから五行川周辺散策、約5kmから7kmのウォーキング ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装
▼参加費 無料
健康増進課内

入場無料 浦島草まつり

春の若竹と浦島草の咲く中で、日本の楽器の演奏とオカリナ演奏、子どもたちの合唱を楽しみませんか。お気軽にお越しください（雨天中止）。

- 日 時 4月12日(日) 午前9時～正午
- 場 所 本郷集落の竹林 (関本肥土 367 番地)
- イベント内容の一例



※竹の子掘り体験 (先着 10人) 1本500円

【問】 関本肥土まつり実行委員会 岩崎
☎080-1156-0592

筑西市さくらまつり

屋台や物販、ステージイベントが盛りだくさんです。ぜひご来場ください。

- 日 時 3月29日(日)
午前10時～午後4時
※小雨決行
- 場 所 フードスクエアカスミ下館南店
隣の市道 (歩行者天国)
- 内 容 10:00～ 開会式
10:30～ ステージイベント
15組以上が大集合!



新鮮野菜の
特売も注目!

ちっくん
ふわふわ
も来るよ!

最新情報は
こちら▶▶



【問】 筑西さくらまつり実行委員会 須藤
☎090-1129-7689

筑西市民限定 ザ・ヒロサワ・シティ 筑西市誕生記念デー

筑西市が誕生した3月28日を「ザ・ヒロサワ・シティ 筑西市誕生記念デー」とし、市民のみなさんに文化や芸術を楽しんでもうらうため「廣澤美術館」と「ユメノバ」に割引料金で入館できます。

- 期 日 3月28日(土)、29日(日)
- 料 金 廣澤美術館： 900円 (通常1,000円)
(大人) ユメノバ：2,250円 (通常2,500円)
※住所がわかる身分証明書を窓口に表示

【問】ザ・ヒロサワ・シティ ☎45-5601

廣澤美術館企画展やユメノバのイベントスケジュールなどについてはこちら ▶▶▶



廣澤美術館

世界的に活躍する建築家・隈研吾氏の設計による美術館で、日本を代表する画家や陶芸家の作品を数多く展示しています。



ユメノバ

広大な敷地に陸・海・空・宇宙の乗り物が勢揃いしたテーマパークです。国際宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」の関連物品を展示しています。



【問】 筑西リズム体操 鈴木
☎090-2679-5571

※初回無料

▼講師 竹江みゆき氏 (羽田モダンバレエ研究所講師)

▼日時 4月7日(火) から毎週火曜日 (全10回) 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 ヨガマット又はバスタオル、運動靴

【問】 筑西リズム体操 鈴木
☎090-7219-8136

【問】 晴明の里ウオーキング 皆川
☎090-7219-8136

筑西リズム体操 下館教室体験会

晴明の里ウオーキング

ウオーキングした後には、琵琶演奏などの各種舞台発表が楽しめます。

■ 30人 (先着順) ▼持参品 筆記用具 ▼参加費 500円 (昼食代) ▼申込方法 電話で

【問】 関城老人福祉センター
☎37-2301

オレンジカフェ（認知症カフェ） 無…費用無料 要予約 どなたでも、気軽に参加してください。

団体	日時	内容	場所	申・問
ぶらりサロン	4月1日・15日(水) 13時30分～15時30分	1日 タオルを使った運動 15日 タッチケア ※参加費 200円	ギャラリーおっこの室	ぶらりサロン(仁平) ☎080-6550-1579
あやめ 無	4月5日(日) 13時30分～15時30分	認知症予防体操、 バンド演奏 ※飲み物持参	川島コミセン	オレンジカフェあやめ(田嶋) ☎28-4339
笑福 無	4月12日(日) 10時～正午	認知症の人や高齢者の安全 を守る	デイサービス笑福 (細田)	デイサービス笑福(加賀谷) ☎48-8141
マハ口 無 要	4月28日(火) 10時～11時30分	コグニサイズ、 クイズ・脳トレ ※定員 10人	スタバ道の駅グラン テラス筑西店	高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526 ※前日までに予約

**歌声ピーチ
ひろば**

▶日時=4月1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)
▶参加費=200円(80歳以上無料) 申問 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090-1034-0117

**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
との井戸端会議をしませんか。
▶日 時=4月3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
問 たまり場・たろう 小松崎 ☎090-1797-3045

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
なさんと、保育士が見守ります。
▼日時 4月2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 小
令和7年4月2日以降に生まれ
た赤ちゃんがいる母親(未就学
児のきょうだいも預かります)
▼定員 7人(新規優先) ▼持
参品 赤ちゃんに必要なもの、
飲み物、タオル、母子手帳、ヨ
ガマット又はバスタオル ▼参
加費 無料 ▼申込方法 3月
16日(月)から19
日(木)までに電話
又は Web で
申問 市社会福祉協議会
☎22-5191



無料税務相談

税に関する事なら、何でも
相談してください。
▼日時 4月1日・15日(水)
午後1時30分～4時30分 ▼場
所 市役所204会議室(本庁
2階)

筑西地方家族会

※予約不要、直接会場へ
問 関東信越税理士会下館支部
☎25-5930
家族の心の病気で悩んでいる
人が、悩みを相談したり、知識
を身につけたりできます。

【心の相談支援】

▼期日 4月15日(水)

【交流会】

▼期日 4月28日(火)

いずれも……

▼時間 午後1時～3時 ▼場
所 市心身障害者福祉センタ
内 NPO 法人 つばさ(小林)

▼対象 家族の心の病気で悩
みのある人 ▼申込方法 開催日
の前日までに電話で

申問 NPO 法人 つばさ
☎22-4163

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文藝春秋 2月号 2枚
②PHP 2月号 1枚
▶場所=市総合福祉センター(小林)
問 朗読ボランティア野ばらの会 太田
☎28-4886

【やまびこ朗読ボランティア】

剣客商売 1～5巻 池波正太郎著 28本
万引家族 是枝裕和著 4本
▶場所=中央図書館
問 中央図書館
☎24-3530



☐心配ごとと無料相談

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	4月9日(木)午後1時～4時	4月3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23日(月)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

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。

ザ・ヒロサワ・シティ体育館

- ▶日時=① 3日・10日・17日・24日(金) 午後7時～
- ② 12日・26日(日) 午後1時30分～
- ③ 21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 10日(金) 午前9時30分～
- ② 12日・26日(日) 午前10時30分～
- ③ 21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31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

寄付

～筑西市へ～

子育てのために

※認定こども園西方いずみ幼稚園 様…40,000円

筑西市のために

※匿名 様…39,240円

※岩見 亮 様…25,400円

子どもたちの給食費のために

※まごころ野菜よしの 様…18,860円

(2月10日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※県西街商協同組合 様…5,292円

(2月15日現在)

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	4月9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	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、Webサイトなどでお知らせします。

①医療機関での健康診査

健康診査	内容	お子さんの年齢
1か月児	内科診察、身体測定	1か月
3～8か月児	内科診察、身体測定 ※3～4か月を目安	3～8か月
9～11か月児	内科診察、身体測定	9～11か月
2歳児歯科	歯科診察、フッ素塗布、 歯科保健指導	2歳6か月～9か月

医療機関及び歯科医療機関(市内)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。

②4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★	23日(木) 13:00～13:45	明野保健センター	1歳7か月になるお子さん
3歳児健康診査★	10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
マタニティクラス～パパママクラス～(定員有・要申込)	24日(金) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんとそのパートナー

★…対象者には個別に通知、マタニティクラスは市公式LINEから予約してください。

③4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個別相談です。市公式LINEから予約してください(前日まで)。

期日	会場
14日(火)・27日(月)	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

④4月のもぐもぐ相談(要予約)

離乳食・幼児食・妊娠中の食事について相談できる予約制の個別相談です。市公式LINEから予約してください(前日まで)。

期日	会場
21日(火)	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

①②③④【問】母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

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	3日・17日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 3日大練習室、 17日会議室AB
	2日・9日・16日・23日(木) 13:30～15:00 ※16日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	17日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明野	7日・14日・21日・28日(火) 13:30～15:00 ※28日は認知症予防体操教室	明野保健センター
協和	3日・17日(金)13:30～15:00 24日(金)10:00～11:30 ※24日は認知症予防体操教室	協和保健センター (新・協和ふれあいセンター内)

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、運動用の上履き(下館武道館、関城コミセン、協和保健センターのみ)

※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

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	10日・24日(金)、 7日・14日・21日・28日(火) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	10日・24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	7日・21日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	1日・8日・15日・22日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明野	6日・20日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター (あけの元気館内)
協和	1日・15日(水) 13:30～15:00	協和コミセン 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
 ※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Web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活用してください。

【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。