

申必要事項「講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照)

報告

固定資産評価審査委員会委員に増田庄一氏、監査委員に熊木敏己氏が就任

6月定例市議会の同意を得て、増田庄一氏が固定資産評価審査委員会委員に再任しました。任期は7月23日～平成32年7月22日です。また、熊木敏己氏が監査委員に就任しました。任期は6月19日～平成31年4月30日まで。



熊木敏己氏



増田庄一氏

健康

骨粗しょう症予防教室

強い骨づくりに、20歳代までは骨の貯金が、その後は生活習慣の中にある危険因子の除外が大切です。高齢者は転倒予防・骨折予防が骨粗しょう症予防につながります。ご自分の骨密度を知り、骨粗しょう症についての知識と

献血のお知らせ

献血にご協力ください。日8月10日(木)午前9時30分～正午、午後1時15分～3時45分。場運動指導室(いきいきプラザ1階)。内200ml又は400ml採血

食生活や歯の手入れ、運動など日頃の過ごし方を改善してみませんか。①骨密度測定 日8月24日(木)・25日(金)午前10時～午後3時。場いきいきプラザ1階「運動指導室」

市内在住の5歳以上で過去1年以内に測定をしていないかた、抽選140名。骨粗しょう症で通院中のかたを除く

内かかとの超音波測定と結果説明。申直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、8月1日(火)～8日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ2階)へ

特記事項生年月日・参加希望日・希望時間(午前・午後)結果8月中旬に応募者全員に通知

②骨粗しょう症予防講演会 日8月31日(木)午後2時～3時45分。場市民センター2階

人先着80名。持筆記用具。申不要、直接会場へ

★手話通訳をご希望のかたは8月15日(火)までに問い合わせ先へ

①・②共通事項。参加者を対象とした教室を別途実施します。○運動教室

日8月30日(水)午前10時～11時30分

※200ml献血については日々の血液製剤在庫状況により、当日の必要量が確保できなかった時点で受け付けを終了する場合があります。

※成分献血は行いません。持献血カード(お持ちのかた)

健康増進課

場いきいきプラザ1階「運動指導室」。○栄養・歯科教室 日9月7日(木)午後1時30分～3時30分。場いきいきプラザ2階「学習室」

健康増進課

脳活性化教室 日9月7日(木)・14日(木)午前10時～11時30分(全2回)

場スポーツセンター。※車以外での来場にご協力ください。

市内在住・在勤のかた、60名程度

※運動のできる服装で。内脳への刺激を目的とした運動指導

※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。講東京ドームスポーツトレーナー

申直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と年齢を明記し、8月22日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

※参加決定は8月24日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

9222

元気に過せよう「健康体操」

日9月8日～22日の毎週金曜日、午前10時～11時30分(全3回)

場スポーツセンター。※車以外での来場にご協力ください。

市内在住・在勤のかた、70名程度

※運動のできる服装で。内リズム体操、ストレッチなど

申直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、8月22日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

特記事項性別・年齢。※参加決定は8月24日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。

9222

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。※詳細はHPをご覧ください。場スポーツセンター(☎393・9222)

健康増進課

ロコトレ教室

運動機能の衰えを予防するロコモーショントレーニングで、いつまでも元気で自立した生活を送りましょう。

日9月5日(火)・12日(火)午前10時～11時30分(全2回)

場萩山公民館(萩山町2-13-1)

※車での来場はご遠慮ください。

少し足腰が弱ったと感じている市内在住・在勤のかた、20名程度

内ストレッチや簡単な筋力トレーニング、看護師や管理栄養士による講話など

申直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、8月22日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

特記事項性別・年齢。※参加決定は8月24日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。

9222

市内在住・在勤・在学中、プロジェクトやパソコン等を利用したい団体および個人

情報センターをご利用ください

研修の会場やパソコン教室の開催、サークルのチラシ作り、インターネットの閲覧など、パソコン等の情報機器を活用した多目的な情報交流の場として、情報センターをご利用ください。

施設の詳細は、表1・2をご覧ください。

日午前9時～正午、午後1時～4時30分(閉庁日を除く)

場いきいきプラザ3階

健康増進課から 成人健康栄養相談(予約制) 乳がん検診(マンモグラフィ車検診)

表1 施設の詳細

Table with 7 columns: 施設名, 利用対象, 最大収容人数, パソコン台数, 施設使用料, パソコン使用料, 印刷使用料

※マルチメディアホールと情報研修室は、インターネットや設置プリンタを使用しない場合、パソコンの持ち込みができます。

表2 申込方法

Table with 3 columns: 施設名, 申込期間・申込方法, 留意点

情報センターをご利用ください



※消せるボールペンは使わないでください。