

健康

市民公開講座 真の幸せは人生の後半にある「〇元と体幹はつながっている」

いくつになっても「歩く」「食べる」ことができるのは、重要な幸福感につながります。

2月27日(土)午後1時30分～3時(午後0時30分開場) 場所サンパルネ内「コンベンションホール」(ワンズタワー2階)

この日の健康講座 「うつ病とヨガ」 ヨガの目的は、自己の存在を見つめ直すことで、身体的・精神的・社会的に健康な状態を維持することです。

3月2日(水)午後2時～4時 場いきいきプラザ1階「運動指導室」 人先着50名 内講演と実技 ※動きやすい服装で 講師村恵美氏(インストラクター)

申不要、直接会場へ 健康増進課

身体メンテナンス教室 「ウォーキング&フットケア」

ウォーキングのフォーム改善やフットケアのためのストレッチや運動を行います。

3月8日(火)・15日(火)午前10時～11時30分(全2回) 場スポーツセンター

特記事項性別・年齢 申不要、直接会場へ 日程等を調整し、3月4日(金)以降に通知します。

元気な過ぎる「健康体操」 ストレッチやリズム体操などを行います。

申不要、直接会場へ 健康増進課

身体メンテナンス教室 「ウォーキング&フットケア」

ウォーキングのフォーム改善やフットケアのためのストレッチや運動を行います。

3月10日～24日の毎週木曜日、午前10時～11時30分(全3回) 場スポーツセンター

特記事項性別・年齢 申不要、直接会場へ 日程等を調整し、3月4日(金)以降に通知します。

ココモティブ シンドロームの話 ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」とは、運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことです。

Table with 2 columns: 日程, 内容. Title: 市議会3月定例会の予定 会期 2月22日～3月23日

が必要で、また、筋肉量は60代から急激に減少し、日常生活に支障を来しますが、何歳になっても増やすことができます。

足腰を動かす習慣を身に付け、健康寿命(健康的に自立した生活ができる期間)を延ばしましょう。

3月3日(木)午後2時～4時 場いきいきプラザ1階「運動指導室」

内講演と実技 ※動きやすい服装で 講師谷口亜樹子氏(東京白十字病院理学療法士)

スポーツ医科学事業 「スマートライフ測定会」

スポーツセンターでは、安全で効果的に健康づくりができるよう「スポーツ医科学室」を設置しています。

個人番号カード 交付に関わる 臨時窓口の開設 窓口の混雑緩和のため、下表のとおり臨時窓口を開設します。

が健康づくりのアドバイスや健康相談を行います。

3月3日(木)・4日(金)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 ※測定・相談は30分程度です。

場スポーツセンター(久米川町3-30-5) 人市内在住・在勤のかた

内体組成測定、血圧測定、測定結果に対するアドバイス、健康相談

3月1日(火) 中央公民館開館のお知らせ 耐震化等改修工事のため閉館していた中央公民館が、3月1日(火)から開館します。

Table with 2 columns: 日程, 窓口開設時間. Title: 臨時窓口開設日程

ぜひお越しください。 場中央公民館(本町2-33-2)

完成記念式典 2月28日(日)午後1時～3時(午後0時30分開場) 内覧会

2月28日(日)午後0時30分～4時 場中央公民館(☎395・7511)

地域猫活動セミナーの開催 野良猫で困っていませんか。市では、その地域に住むかたなどのご理解とご協力のもと、「飼い主のいない猫(野良猫)」をこれ以上増やさず、今いる猫がその命を全うするまで地域で適切に管理する「地域猫活動」を支援しています。

3月6日(日)午後1時30分～ 野良猫活動をされているかた、関心のあるかたなど、どなたでも参加できます。気軽にお越しください。

インターネット公売 市では、歳入確保の一環として、市税等の滞納者から差し押さえた物件のインターネット公売を実施します。

4時30分 場北庁舎1階 講師藤久美子氏(NPO法人ねこたすけ代表理事) 申不要、直接会場へ 環境・住宅課

市長への手紙 (手紙・ファクス・Eメール) 市政に対するご提案・ご意見・ご要望などを受け付けています。手紙・ファクスは14日、Eメールは10日を目途に回答しますが、時間がかかる場合もあります。

Table with 2 columns: 内容, 件数. Title: 1月の受付状況

市報ひがしむらやま 1月の受付状況 内容 件数 都市・環境 8 職員・人事 2 施設 2 健康・福祉 1 学校・教育 2 財政・税金 0 子ども・子育て 1 政策的提言 0 その他 6 合計 22

インターネット公売 時26日(金)午後11時 競売受付3月4日(金)午後1時～6日(日)午後11時 注意事項 今回の公売は、国税徴収法などの法令に基づいており、事前の参加受付や公売保証金の納付などについて注意事項があります。「官公庁オークション」サイトに掲載される「東村山市インターネット公売ガイドライン」の内容をよくご理解いただいたうえでご参加ください。

公売される液晶テレビ 参加受付2月16日(火)午後1時～