



## 生き生きクラブ参加者募集

伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4306)

生き生きクラブでは、ボラティアのシルバリーハビリ体操指導士と一緒に、介護予防のために考えられたいきいきヘルス体操を行います。この体操は、だれでも簡単にできますので、体力に自信のない方も安心して参加できます。

足腰の筋力を維持する体操だけでなく、飲み込む力を強化するえんげ体操や発声練習、歌などを通して、体全体を整え腰痛や肩こり、誤嚥を予防します。毎回参加者から大好評の体操です。ぜひ、体験してみませんか？

▼開催場所 谷和原公民館  
▼開催日時 毎週火曜日(4月～7月)の午前9時45分～午後



生き生きクラブの様子

前11時30分

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送致します。

▼対象者 市内在住の65歳以上の方

▼定員 100人

▼送迎 交通手段のない方へ行政バスによる送迎を行います。※希望する方はお申し込み時に



## 「市民健康講座」参加者を募集

健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

健康診査は毎年受けていますか？その中で、血液検査のHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が高値の方はいらっしゃいませんか？

HbA1cを高値のまま放置すると、糖尿病をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。

市では、きぬ医師会病院の副院長・対馬健祐先生を講師に迎え、市民健康講座を開催します。

この講座では、糖尿病を予防する為の正しい知識を学びます。自分またはご家族の健康のために、この機会にぜひ、ご参加ください。

お伝えください。

※行政バスは定員になり次第締め切ります。

※停留所、時間などは後日お知らせします。

※自家用車などの手段を用いて自力で来られる方はご協力ください。

▼申込先 介護福祉課(伊奈庁舎) 窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み期間 2月4日(月)～3月1日(金)(平日午前8時30分～午後5時15分)

▼テーマ 「そのままでいいの？あなたの血糖値と健康 医師が

伝えたい糖尿病の話!!」

▼講師 きぬ医師会病院副院長 対馬健祐先生

▼日時 3月28日(木) 午後1時30分～3時30分

▼会場 保健福祉センター 研修室兼会議室

▼定員 50人(定員になり次第締め切り)

▼申込期間 2月4日(月)～3月15日(金)

▼申し込み方法 健康増進課へお申し込みください。(土、日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)



## 事務用封筒に広告を掲載しませんか

伊奈庁舎子ども福祉課 ☎58・2111 (内線4204)

子ども福祉課では、児童手当および保育業務などで使用する事務用封筒に、広告を掲載する

細は市広告掲載要綱をご確認ください。

▼広告サイズおよび掲載料

※申込書および要綱は、子ども福祉課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

○広告サイズ 2タテ33ミッド×ヨコ100ミッド

▼申込先 〒300・2395 つくばみらい市福田195

○掲載位置 (窓付き) 洋形4号封筒裏面

子ども福祉係

○募集枠 4枠

tsukubamirai@gjp

○印刷枚数 3万枚

▼広告掲載の流れ 受け付け終了後、広告掲載可否の審査を行います。掲載が決定した場合、市広告掲載決定通知書と一緒に掲載料の納入通知書をお送りしますので、広告掲載料を納付してください。

○掲載料 (1枠) 3万円

○募集期間 2月1日(金)～28日(木)

▼応募方法 封筒広告掲載申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送で子ども福祉課までお申し込みください。広告図案データはメールでお送りください。

### 掲載のイメージ

