

募集
生き生きクラブ参加者募集

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防（介護が必要な状態にならないようにすること）」に取り組んでみませんか？

～午前11時30分
※申込者には、後日詳しい案内を郵送します。
※簡単な体操ですが、病気にかかっている方は、かかりつけの医師に、参加の可否をご確認ください。

募集

市民健康教室参加者募集

「がん予防」を遠ざける生活習慣」

生き生きクラブでは、ボラunte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体操を行います。これらの体操は、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。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきますましよう。

▼開催場所 総合運動公園研修道場

▼開催日時 毎週火曜日（4月上旬～7月下旬）の午前10時

募集
おしゃべりサロン参加者募集

人と人とのつながりが広がる。ちょっと楽しくわいわいと。婚活パーティーより少し気軽に。

気軽に参加できる出会いの場に

に参加してみませんか。

※マッチングは行いません。

▼日時 2月19日(日) 午後1時

問 谷和原庁舎市民サポート課
☎58・2111（内線3202）

問 健康増進課（保健福祉センター内）
☎25・2100

▼申し込み先 生涯学習課スポーツ推進室
☎58・2111
（内線7307） 午前9時～

問 生涯学習課スポーツ推進室
☎58・2111（内線7307）



下さい。

※自家用車など、自力で来られる方はご協力ください。

▼対象者 市内に在住の65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方

※先着順。定員になり次第締め切りますので、あらかじめご了承ください。

▼定員 50人

きぬ医師会病院の物井久医師をお迎えし、がん全般にわたり幅広くお話ししていただきます。「がん」から自分やご家族を守るためにぜひ、ご参加ください。

▼日時 2月25日(土) 午前10時～正午（受付：午前9時45分～10時）

▼場所 保健福祉センター

▼定員 40人（先着順）

▼申込期限 2月21日(火)

▼申込先 健康増進課へお申し込みください。

▼企画内容 4コース（ノルディックウォーキング）
※ポールは用意いたします。
▼その他 スタート前に、ノルディックウォーキングの講師による実演があるほか、一緒に並走しアドバイスしていただきます。また、ウォーキング後にけんちん汁を用意しております。

▼申し込み先 生涯学習課スポーツ推進室
☎58・2111
（内線7307） 午前9時～

▼参加費 無料

▼送迎 あり

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼申し込み 介護福祉課（伊奈庁舎）窓口または電話でお申し

▼申し込み 介護福祉課（伊奈庁舎）窓口または電話でお申し

新たに命名された「ワープロード」から始まるコースで自然豊かなコースを皆さんで歩きませんか？

▼日時 3月5日(日) 午前8時集合・受付

▼場所 きらく山ふれあいの丘

▼定員 200人

▼受付期限 2月28日(火)

※人数把握のため期限内にお申し込みください。

▼企画内容 4コース（ノルディックウォーキング）
※ポールは用意いたします。
▼その他 スタート前に、ノルディックウォーキングの講師による実演があるほか、一緒に並走しアドバイスしていただきます。また、ウォーキング後にけんちん汁を用意しております。

▼申し込み先 生涯学習課スポーツ推進室
☎58・2111
（内線7307） 午前9時～

申込みください。

▼申込期間 2月2日(木)～17日(金) 午前8時30分～午後5時15分（土、日を除く）

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111（内線4306・4305）

募集
市民ウォークDAY参加者募集

午後4時

◎ノルディックウォーキングとは？

北欧のフィンランドでスタートしたウォーキングで、2本のポールを使用したウォーキングです。エクササイズの効果は非常に良いとされ、一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉も積極的に使われ、首や肩の血行も促進され鍛えることができるものです。