

募集

体の中からアンチエイジング
谷井田アクティブライフ教室に参加しませんか？

「谷井田アクティブライフ教室」では、栄養や運動の専門家による講話と運動指導で、日常

生活のなかで実践できる食と運動の改善方法のアドバイスをしています。

ご近所の皆さんと一緒に、体の中からアンチエイジングができる習慣を学びませんか？

▼場所：谷井田コミュニティセンター
▼定員：20人（先着順）
▼申し込み方法：平成29年1月13日（金）までに健康増進課へお申し込みください。

式典
市成人式は1月8日（日）です

日程

第1回	平成29年1月18日（水） 午前10時～正午 内容：保健師講話、運動
第2回	平成29年1月25日（水） 午前10時～正午 内容：栄養士講話、運動
第3回	平成29年2月1日（水） 午前10時～午後2時 内容：栄養士講話、調理実習

大人への節目の日、なつかしい笑顔に会える日、思い出に残る記念日として、ぜひ、ご参加ください。

▼日時：1月8日（日） 午後1時30分～午後0時30分
▼会場：きらくやまふれあいの丘・世代ふれあいの館
▼対象者：平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方
※式典終了後、地区ごとに記念写真撮影を行います。
※12月1日現在で市内在住の対象者には、案内状を12月上旬に送付します。年内に届かない場合は、生涯学習課にお問い合わせください。

助成金

文化活動の事業費を助成します

公益財団法人いばらき文化振興財団では、県内で文化活動を行っている団体・個人の平成29年度に実施する美術展や演奏会などの事業費の一部を助成します。

益財団法人いばらき文化振興財団にお問い合わせいただくか、HPなどをご覧ください。

対象事業

美術展、音楽会、演劇、舞踊、茶道、華道などの発表会など自ら行う平日頃の文化活動の成果を発表するものなど。詳細は公

【問い合わせ】
公益財団法人いばらき文化振興財団 ☎029-3050161 / FAX029-3050163 / <http://www.icf4717.or.jp>

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100
問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

なお、住民票を異動している方で、市成人式に参加を希望される場合は、生涯学習課までご連絡ください。

問 青年委員会生涯学習課 ☎58-2111（内線7302）

介護予防カレンダー（12月）

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	1日（木） 8日（木） 15日（木） 22日（木）
谷井田コミュニティセンター	1日（木） 8日（木） 15日（木） 22日（木）
みらい平コミュニティセンター	6日（火） 13日（火） 20日（火）
きらくやますこやか福祉館	2日（金） 9日（金） 16日（金）
青木自治会館	5日（月） 12日（月） 19日（月）
谷和原公民館 谷原分館	6日（火） 13日（火） 20日（火）
谷和原公民館 福岡分館	1日（木） 8日（木） 15日（木） 22日（木）
内宿公民館（筒戸）	12日（月）
西ノ台倶楽部	7日（水） 14日（水） 21日（水）

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
伊奈公民館	1日（木） 8日（木） 15日（木） 22日（木）

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。

参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111（内線4306）