

情報

お知らせ

— Information —

募集します

バウンドテニス大会

- ▼日時 9月29日(日)
- ▼受付 午前8時15分から
- ▼開会式 午前9時から
- ▼会場 市総合運動公園体育館
- ▼参加資格 16歳以上の市内在住、在勤者
- ▼競技方法 ダブルス(組合せは主催者で決定し、当日発表)
- ▼参加費 1人800円(お弁当代含む) 当日集金

- ▼申込期限 9月13日(金)まで
- 申問** スポーツ推進室(市総合運動公園内) ☎58・4005

ヘルシークッキング教室

健康な体は食事から
時間をかけずにおいしくヘルシーなメニューを調理実習してみませんか。料理が苦手な方もお気軽にご参加ください。今回のテーマは、「肥満を予防する食事」です。

- ▼日時 9月30日(月) 午前10時～午後1時
- ▼会場 谷和原保健福祉センター調理実習室
- ▼メニュー 鶏もも肉のレモン蒸し、豆腐のきのこあんかけ、なすとさやいんげんのみそ汁
- ▼費用 2000円/人
- ▼定員 20人(申込多数の場合は抽選)
- ▼申込期限 9月13日(金)

- 申問** 市食生活改善推進協議会事務局(谷和原保健福祉センター内) ☎25・2100

スポーツクラブみらい

新規サークル参加者募集

- ◇**社会人バレーボールのメンバー**
- ・年齢 18～35歳までの男女
- ・未経験者入会可能
- ・みらいフューチャーズのトップ

- チームとして大会出場もします。
- ▼練習日時 週1回を予定
- ▼練習場所 伊奈特別支援学校体育館

◇ソウルダンス同好会のメンバー

- ・ダンスの苦手な方でも5分で踊れます。
- ・簡単なステップダンスがたくさんあります。
- ・使用する曲は、50・60・70年代の素晴らしい曲で踊ります。
- ▼練習場所 谷和原公民館 谷原分館

- ※どちらのサークルも、総合型スポーツクラブ「スポーツクラブみらい」に入会していただきます。

- 申問** つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブみらい」みらい事務局 ☎58・4566 / 文倉^{みらい} ☎3545・4279

第8回市民卓球大会

- ▼日時 11月3日(日) 受付：午前8時、開会式：午前8時30分
- ▼会場 総合運動公園体育館
- ▼種目 男子・女子(各単・複)
- ▼参加資格 市内在住・在勤・在学者
- ▼参加費 無料
- ▼その他 ゼッケン着用
- ▼申込期限 10月1日(火)

ご利用ください

常陽銀行 年金相談

常陽年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料でご相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

- ▼予約方法 事前に電話で申し込みください。
- ◎**予約電話** ☎58・5552
- ▼日時 9月5日(木) 午前10時～午後3時
- ▼場所 常陽銀行伊奈支店
- 申問** 常陽銀行年金センター ☎029・300・2844

谷和原郵便局 年金相談

- 谷和原郵便局では、毎月無料の年金相談会を実施しています。
- ▼予約方法 事前に電話で申し込みください。
- ▼日時 9月15日(日) 午前9時～午後4時
- ▼場所 谷和原郵便局
- ※年金請求書の作成、届出代行などの社会保険労務士の業務は行っていません。