

情報

お知らせ

— Information —

▼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

健康な体は食事から

ヘルシークッキング教室

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 ☎090・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。

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