大好評！

一次予防事業

生き活きクラブ

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

シルバーリハビリ体操指導士が介護予防のために考えられた**【いきいきヘルス体操】**（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操）や**【いきいきヘルスいっぱつ体操】**（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。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しょう。

誰でも簡単に自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心して参加できます。仲間作りや気分転換をしたい方など大歓迎です。皆さんのご参加をお待ちしています！

※茨城県が平成21年7月に作成した、介護予防事例集に運動器の機能向上プログラムの取り組み事例として取り上げられました。

▼開催場所
市総合運動公園　研修道場

▼開催日時
毎週火曜日（4月中旬～8月上旬）の午前9時45分～午前11時30分

※受付は、午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

※簡単な体操ですが、念のため病気にかかられている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

※駐車場には限りがありますので、自家用車を利用する方はできるだけ乗り合わせてお越しください。ご理解とご協力をお願いします。

▼対象者
市内に住んでいる65歳以上の方

▼定　員
50人程度

※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。

▼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。

▼申込先
介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話でお申し込みください。

▼申込期間
2月27日(月)～3月9日(金)（土、日を除く）

申問　伊奈庁舎介護福祉課　☎58-2111（内線1172）

文化協会主催事業

郷土の街めぐりシリーズ　その3

第3回目は野田市散策と福岡堰の桜を楽しもう

第2回の街めぐりでは、ピジョン株式会社中央研究所・常総環境センター・古民家「松本邸」などをめぐり、参加者の皆さんに大変好評をいただきました。

今回は、第3回目として、福岡堰のお花見や、少し足をのばして、千葉県野田市の金乗院・キッコーマン「もの知りしょうゆ館」（野田工場）を見学する、『郷土の街めぐり』を計画しました。是非ご参加下さい。

▼日時…4月6日(金)　午前8時30分～午後3時30分

▼集合場所…伊奈庁舎前……午前8時30分
みらい平駅前……午前8時40分
谷和原庁舎前……午前8時50分
小絹コミュニティセンター前…午前9時
※記載時間には、出発しますので、10分くらい前までにお集まりください。

▼見学場所…・金乗院（清水公園内）
・キッコーマン食品野田工場内「もの知りしょうゆ館」（昼食）
・福岡堰（お花見）

▼費用…1000円（昼食代など）

▼定員…先着順とし、バスの定員40人まで

▼申し込み方法…ハガキに住所・氏名・生年月日・電話番号・バスの乗車場所を記入し、『つくばみらい市文化協会事務局』宛に申し込みください。

▼申込期間…2月27日(月)～3月15日(木)

※ただし、申込期間内であっても定員数を満たした場合は、受付を終了します。

▼申込先…つくばみらい市文化協会事務局（生涯学習課内）
〒300-2492　つくばみらい市加藤237
☎58-2111（内線8213）