

参加者募集!

～介護予防一般高齢者施策～

生活ヨクラブ

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・ひざ痛・転倒などの予防のために、一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

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。仲間づくりや気分転換をしたい方なども大歓迎です。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 きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
- ◆開催日時 毎週火曜日（12月中旬～3月中旬）午前9時45分～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。
※お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、病気にかかっている方は、念のためかかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。
- ◆対象者 市内にお住まいの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。
- ◆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。
☎58-2111（内線1172）
- ◆申込期間 10月22日（木）～11月12日（木）（土日祝日を除く）



TXダイヤ改正!

10月1日から、つくばエクスプレス（TX）のダイヤが改正されました。

みらい平駅では、区間快速列車と普通列車の1日あたりの増便数が、平日の上りで5本、下り5本、

土曜・休日の上りで4本、下り5本とさらに利便性が向上しました。

なお、改正後の時刻表については、下記ホームページまたは、みらい平駅などのTX各駅でご確認ください。



スピーフィ

URL : <http://www.mir.co.jp/>

市の設置する小学校または中学校が2校以上ある場合、教育委員会は就学予定者の就学すべき小学校または中学校を指定しなければなりません。
しかし、何らかの理由があり、それが相当と認められる場合、保護者の申し立てにより指定した小学校または中学校を変更することができません。
詳しくは、学校教育課までお問い合わせください。

指定校変更について

問 谷和原庁舎学校教育課
☎ 58・2111（内線 8201）

