

参加者募集!

介護予防一般高齢者施策

生き生きうらづ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、楽しみながら「介護予防」(介護が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?

楽しみながら介護予防を!

シルバリー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・転倒などの予防を、一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

※生き生きクラブは、豊・谷井田・三島地区、小張・板橋・東地区、谷和原地区の3つの日常生活圏域を4カ月単位で巡回して開催しています。

簡単にできる体操です!

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できる体操です。仲間づくりや気分転換、1回だけ参

ご参加ください!

- 会場=市総合運動公園 研修道場
- 日時=4月下旬~7月までの毎週火曜日
午前9時45分~11時30分
(受け付けは午前9時15分~、希望者のみ血压測定)
- 対象=65歳以上の市内在住者
- 定員=50人程度
- 送迎=あり(停留所・時間は後日お知らせします)
※送迎できる人数に限りがあります。
- 参加費=無料
- 申し込み方法=介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。
- 申込期間=3月23日(月)~4月8日(水)(土日を除く)
※簡単な体操ですが、病気にかかられている方は、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。
※お申し込みいただいた方には、後日詳しいお知らせを郵送します。

申 問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58-2111(内線1172)



固定資産税の情報開示制度により、納税者の皆さんが、他の土地や家屋の価格との比較ができます。

○つくばみらい市の納税者であれば「土地家屋価格等縦覧帳簿」(所在・地目・種類・面積・評価額などがわかるもの、所有者名の記載はありません)により、他の物件を縦覧できます。

○自己の資産については、これまでどおり名寄帳の閲覧ができます。
○借地人、借家人なども、対象となる物件の閲覧や証明を請求できます。

※縦覧・閲覧を申請する場合は、納税者や借地・借家人であることを証明できるものを用意してください。(代理人の場合は委任状が必要です)

▼縦覧期間=4月1日(水)~30日(木)
午前8時30分~午後5時15分
(土日祝日を除く)

▼縦覧場所=伊奈庁舎税務課
問 伊奈庁舎税務課
☎ 58-2111(内線1135~7)