

『レッツ！太極拳』にご参加を！

皆さんは「メタボ（メタボリックシンドローム）」をご存知ですか？メタボは、動脈硬化を促進させる原因となります。

メタボ予防や生活習慣病予防に最適な運動として、「太極拳」があります。太極拳は、血液循環の促進、心臓と肺の機能促進、筋力低下の防止、骨の強化、尿失禁予防などの効果があるといわれています。また、道具も広い場所も

ならず、どなたでも自宅で手軽に続けられる運動です。

このたび「レッツ！太極拳」と題し、太極拳をはじめとした教室を行います（全3回）。初回は、きぬ医師会医師による「メタボリックシンドロームの予防について」の講話、血圧・体脂肪・血管年齢などの測定を行います。

この機会に、メタボや生活習慣病の予防に対する理解を深めましょう。

▼対象者＝運動を制限されていない18歳以上の市内在住の方で、全教室の受講が可能な方

▼人数＝30人（定員になり次第締め切ります）

▼日程および会場

◎第1回 12月2日(火) 午後1時30分～4時
講話「メタボリックシンドロームの予防について」
講師：きぬ医師会病院副院長 対馬健祐医師
(谷和原保健福祉センター)

◎第2回 12月10日(水) 午後1時～3時30分
実践「レッツ太極拳Ⅰ」(伊奈公民館)

◎第3回 12月18日(木) 午前9時30分～正午
実践「レッツ太極拳Ⅱ」(伊奈公民館)

▼申込期間＝10月27日(月)～11月21日(金)（土日祝日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

申 問 健康増進課 ☎25-2100

- ▼参加費＝1人1000円（当日、受け付け時に集金）
- ▼参加資格＝市内在住・在勤者
- ▼申込期限＝10月28日(火)
- 申 問 市スポーツ振興室
☎58-4005
- 谷和原テニスクラブ
<http://it-link.hp.infoseek.co.jp/>

普通救命講習会

「負傷者が発生した場合、大切な命を救えるのは、そばに居合わせたあなたです。」大切な命を救うため、ぜひこの機会に受講してみてください。大切な命を救うため、ぜひこの機会に受講してみてください。

なお、昨年度から心肺蘇生法・AED（自動体外式除細動器）救急手当ての内容が一部改正となりました。以前受講された方も、ふるって参加ください。

- ▼参加費＝無料
- ▼申込期限＝11月7日(金)
- 申 問 市スポーツ振興室
☎58-4005

- ▼日時＝12月7日(日) 午前9時～正午（受付8時45分から）
- ▼会場＝市中央公民館 和室
- ▼定員＝先着20人（中学生以上）
- ▼内容＝心肺蘇生法・AED（自動体外式除細動器）など
- ※参加者は軽い運動ができる服装
- ▼受講料＝無料
- ▼申込受付＝10月27日(月)（定員になり次第締め切り）
- 申 問 つくばみらい消防署
☎58-0111

大好きいばらき

就職面接会（後期）

大学院・大学・短大・専修学校など平成21年3月卒業予定者

- ▼募集職種＝土木技師
- ▼募集人員＝2人
- ▼一次試験日時＝12月7日(日) 午前9時30分
- ▼試験会場＝取手地方広域下水道組合大会議室
- ▼受験資格＝昭和55年4月2日以降に出生し、学校教育法に基づき高等学校や大学などを卒業（見込み）した方で、土木工学系の学科を専攻し修了（見込み）の方
- ▼申込用紙＝同組合で指定の用紙を配布（配布期間 10月17日(金)～11月26日(水) 土日祝日を除く）
- ▼受付期間＝11月17日(月)～26日(水)（土日祝日を除く）

取手地方広域

下水道組合職員

- および既卒で未就職の方を対象とした「大好きいばらき就職面接会（後期）」を開催します。県内約300社の企業説明や面接を受けることができますので、ふるってご参加ください。事前申し込み不要、参加費無料です。
- ▼日時＝10月30日(水)
- ▼午前の部 10時30分～12時30分
- ▼午後の部 1時30分～3時30分（受付 午前9時50分～午後3時）
- ▼会場＝ホテルグランド東雲
茨城県商工労働部労働政策課
☎029-301-3645

有料広告掲載募集中!!

「広報つくばみらい」に広告を出して、お店や会社をPRしませんか！

お問い合わせは、伊奈庁舎秘書広聴課へ

☎58-2111（内線1201～1203）

広報つくばみらい

10月は「土地月間」"笑顔をつなごう まちづくり 未来へつなごう 土地活用"