



広報

つくばみらい



～ 生き生きクラブ「いきいきヘルス体操」～

ずっと元気に！
よりイキイキと!!

市民の方が介護を必要とする状態にならないために、市は介護予防事業に取り組んでいます。「生き生きクラブ」はその事業のひとつで、65歳以上の市民の方を対象に、市内3カ所を会場に4カ月単位でまわり開催しています。「いきいきヘルス体操」は、日常生活の動作を楽に行うようにするための体操で、シルバーリハビリ指導士の指導のもと行っています。

●主な内容

- ・“消費生活センター”を開設 ……p. 2
- ・保育所、幼稚園 園児募集 ……p. 6～7
- ・スポーツフェスティバル開催 ……p. 8

9

平成20年 長月

No.30

9月1日現在人口・世帯数（前月比）

総人口43,466人（+89） 男21,749人（+42） 女21,717人（+47）・世帯数14,948世帯（+45）