介護予防体験会の参加者を募集します！

問 伊奈庁舎介護福祉課（内線4301）

高齢者が気軽に介護予防に取り組めるよう、介護予防体験会を開催します。体験会ではフレイル（心身機能低下）や歩行に関する運動機能の測定のほか、簡単な体操体験を行います。普段運動習慣のない方も、この機会にぜひ、ご参加ください！

▶対象者；次の要件を満たす方
〇市内在住の 65 歳以上の方
〇医師から運動を制限されていない方
▶内容；全２回
１回目：歩行速度測定、握力測定、フレイルに関するアンケートなど
２回目：測定結果返却、介護予防に関する講話、体操体験（ウォーキングやシニアストレッチなど）
▶日程：下表のとおり

	A 日程	B 日程
1 回目	8 月 24 日㈬ 午前 9 時～午後 4 時	8 月 26 日㈮ 午前 9 時～午後 4 時
2 回目	8 月 31 日㈬ 午前 10 時～正午	8 月 31 日㈬ 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分

※ A 日程、B 日程どちらも同じ内容です。申込時にご希望の日程をお選びください。
※ 1 回目は 30 分ごとの予約制となります。申込時に希望時間をお伺いします。

▶会場：きらくやまふれあいの丘　世代ふれあいの館
▶講師：井上大樹（いのうえたいき）氏（目白大学助教、理学療法士）、城賀（じょうが）佳也（かや）氏（J - Stretch 協会代表理事、健康運動指導士）
▶定員：各日程 25 人（定員を超えた場合、抽選）
▶申込方法：介護福祉課窓口または電話にてお申し込みください。
▶申込期限：７月 22 日㈮
※測定結果は、市の介護予防事業や講師の研究データとして活用させていただきます。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、日程が延期または中止となる可能性があります。

広報つくばみらいアンケートにご協力ください！　No.196

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線1105）

▶回答方法：以下の２種類の回答方法があります。
①市ホームページ上のメールフォーム
②回収ボックスへのアンケート用紙の投函
※この回答部分を切り取って投函してください。

メールフォームはこちら

▶回収ボックス設置場所：伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい平市民センター、図書館（本館）、伊奈公民館、コミュニティセンター（小絹・谷井田・板橋・みらい平）、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、ボランティア市民活動センター（保健福祉センター内）

1　あなたの年齢を教えてください。

10 代以下　20 代　30 代　40 代
50 代　60 代　70 代以上

2　あなたの居住地（町名）を教えてください。（例：小張、筒戸　など）

（　　）

お詫びと訂正

広報つくばみらい６月号（No.195）の 12 ページに掲載した「第 14 回つくばみらい市 TBG 協会冬季大会結果」の記事について、主催者に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤：つくばみらい市スポーツ協会**テニス部**
正：つくばみらい市スポーツ協会**ターゲットバードゴルフ協会**

市内の火災・救急

（　）は令和４年の累計

火災	5 月分	
建物	1 件	（4 件）
車両	0 件	（0 件）
その他	0 件	（4 件）
計	1 件	（8 件）

救急	5 月分	
交通事故	10 件	（51 件）
急病	123 件	（598 件）
その他	43 件	（214 件）
計	176 件	（863 件）

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111