

イベント

日野ホテル祭り

日時 6月3日(土)午前11時(雨天実施)
会場 旧日野西小学校
※駐車場は土と火の里公園を利用してください。会場までの無料送迎を実施します
内容 ホテル神輿・郷土芸能・大抽選会・各種模擬店など
※ホテル鑑賞はありません
問い合わせ 地域づくりセンター1日野(☎0220)

夏井いつき句会ライブ

日時 7月15日(土)午後3時開演
会場 みかぼみらい館
入場料 全席指定▽前売113000円▽高校生以下(未就学児不可)115000円
問い合わせ みかぼみらい館(☎25511)

韓国語入門講座

日時 6月21日(土)令和6年1月31日の水曜日(全30回)午

後7時〜8時30分

会場 総合学習センター北棟
講師 岩崎世津子さん(藤岡ハングル愛好会会長)
対象 市内在住・在勤・在学または市国際交流協会会員で、韓国語を基礎から学びたい人
定員 20人(先着順)
受講料 ▽市国際交流協会会員11万2000円▽非会員11万5000円
※テキスト代2310円が別途必要です
申し込み・問い合わせ 5月22日(月)〜6月9日(金)に国際交流協会事務局(企画課内 ☎2428)へ

菊づくり講習会

日時 6月4日(日)午前10時〜正午
会場 総合学習センター南棟
講師 市菊花協会会員
定員 50人(先着順)
参加料 無料
持ってくる物 筆記用具
その他 講習用の菊苗は配布します
申し込み・問い合わせ 5月31日(水)までに生涯学習課(☎26888)へ

スポーツ

問 ☎8213

市卓球クラブ大会兼市レディース卓球大会

日時 7月2日(日)午前8時45分
会場 市民体育館
種目 ▽小学生男子単(3・4年生)▽小学生男子単(5・6年生)▽中学生男子単(1年生)▽中学生男子単(2・3年生)▽一般男子単(満50歳未満)▽シニア男子単(満50歳以上)▽ハイシニア男子単(満65歳以上)▽小学生女子単(3・4年生)▽小学生女子単(5・6年生)▽中学生女子単(1年生)▽中学生女子単(2・3年生)▽一般女子単(満50歳未満)▽シニア女子単(満50歳以上)▽ハイシニア女子単(満65歳以上)▽女子単(満65歳以上)▽小学生女子単(3・4年生)▽小学生女子単(5・6年生)▽中学生女子単(1年生)▽中学生女子単(2・3年生)▽一般女子単(満50歳未満)▽シニア女子単(満50歳以上)▽ハイシニア女子単(満65歳以上)
参加料 大会当日に徴収します▽小学生11500円▽高校生11800円▽一般11000円
申し込み 6月2日(金)までに

市民武術太極拳交流大会



日時 6月11日(日)午前9時30分
会場 総合学習センター体育館
種目 集団競技の部
対象 市太極拳協会加盟団体および市内太極拳愛好者
参加料 1000円
申し込み・問い合わせ 5月26日(金)までに市太極拳協会事務局飯島さん(☎237339)へ

健康福祉

手押し車(老人福祉車)購入費助成

手押し車(老人福祉車)の購入費用の一部を助成します。
期間 5月23日(火)から助成台数がなくなり次第終了
助成台数 25台(先着順)
販売価格 1万円(通常1万円)

もっと知りたい!

藤岡市のこと

シリーズ〜目指せ!健康寿命全国1位〜Vol.1

ノルディックウォーキングで筋力アップ!

市では、寿命の延伸を目指し生活習慣病予防やフレイル予防が期待できる「ノルディックウォーキング事業」の積極的な普及に取り組んでいます。

取り組み内容

- ▷安全に運動するための動画公開
- ▷ポールレンタル(市保健センターで貸し出し)
- ▷教室を年3回(1回3カ月間)開催

「10年、20年先の都市環境を創造するまちづくり」をテーマとした藤岡市の施策を紹介します。

問い合わせ 秘書課(☎402200)健康づくり課(☎402808)

ノルディックウォーキングの効果(ウォーキングとの比較)

項目	NW	W
体重減少	○	○
体脂肪率	◎	◎
下肢筋力	◎	-
筋肉量	◎	-
歩行速度	○	○
歩行中の歩幅	○	○
障害物歩行	○	○
バランスや柔軟性	○	-

NW=ノルディックウォーキング
W=ウォーキング
◎=高い効果が得られた項目

2本のポールを使って、姿勢を正して歩きます



検診の対象者が変わります

国の指針に基づき、子宮頸がん検診および乳がん・甲状腺がん検診の対象者が変わります。

健康マイレージ日

健康マイレージ事業のうち、次の2つを実施します。
日時 6月8日(木)午前10時〜11時30分
会場 市保健センター
内容・対象 ①健康マイレージポイントを一ポイント付与②「G-WALK+」で1カ月24万歩達成した人②ゴミ袋セツ

ノルディックウォーキング教室

日時 7月14日・28日・8月18日・25日・9月8日・22日の金曜日(全6回)の午前9時〜11時
会場 庚申山第二体育館
内容 歩き方やポールを使ったウォーキングの講習
講師 県ノルディックウォーキング協会
対象 健康で杖などを使わずにウォーキングができ、全6回に参加できる人
※歩く時に、ひざなどに痛みを感じる人は参加できない場合があります
定員 15人(先着順)

農業者収入保険加入促進事業補助金

農業経営における、さまざまなリスクによる収入減少に対し、早期復旧と経営の安定化を図るため、農業者収入保険に加入した市内の農業者に保険料の一部を補助します。
対象 市内在住の個人、市内に本店または主たる事務を有する法人で、次の全てに該当する人▽青色申告を行う農業者▽令和5年度に新規または継続して農業者収入保険に加入(ただし、補助は1回限り)補助金額 5万円(保険料の額が5万円未満の場合は、実際の支払い額を上限として補助)
問い合わせ NOSAIぐんま西支所(☎027・344・2181)・農政課(☎40304)

その他

参加料 無料
申し込み・問い合わせ 6月14日(水)〜30日(金)に健康づくり課(☎402808)へ