

講座・教室



健康運動教室

日時 4月22日(土)平成32年3月23日の月曜日(全12回)午前9時30分~11時

会場 総合学習センター体育館(天候により屋外で運動を実施)

講師 高山美紀さん(健康運動指導士)

内容 ウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチ

対象 市内在住の40歳~69歳の人で、次の条件を満たし、なるべく12回参加できる人▽最高血圧160mmHg未満かつ最低血圧100mmHg未満▽健診や人間ドックの受診後、精密検査や治療が必要ない▽治療中の病気やけががない(かかりつけ医から運動をすすめられている人は相談してください)

定員 24人(先着順) ※初めての人の優先 参加料 無料 持ってくる物 飲み物・タオル・帽子・体育館シューズ・ヨガマット

その他 動きやすい服装・運動靴で参加してください

申し込み・問い合わせ 3月22日(金)~4月2日(火)に健康づくり課(☎④2808)へ

募集



ねりんピック 紀の国わかやま参加者

期日 11月9日(土)~12日(火) 会場 和歌山県内各地 種目 卓球・剣道・水泳・グラウンドゴルフ・囲碁・俳句 など27種目

対象 県内在住の昭和35年4月1日以前に生まれた大会参加に支障がない健康な人 申し込み・問い合わせ 5月15日(水)までに介護高齢課にある申込用紙に必要事項を記入し(財)県長寿社会づくり財団(☎027・2555・6511)へ

プレミアム付き商品券取扱店

地域の活性化を目的として発行する「プレミアム付き商品券」の取り扱い事業者を募集します。多くの商店・事業所が取り

市民陸上競技大会

日時 5月12日(日)午前8時30分開会

会場 総合運動公園陸上競技場

種目 ▽男女1100m・200m・800m・1500m・3000m・走高跳・走幅跳・砲丸投▽男子のみ11400m・10000m・三段跳 ※学年別・年齢別の種目があります。小学4年生以下は100mのみ出場できます 対象 市内・近隣市町村在住の小学1年生以上の人 出場制限 1人2種目まで 参加料 1人300円

申し込み・問い合わせ 4月17日(水)までにスポーツ課へ

市民春季グラウンドゴルフ大会

日時 5月11日(土)午前8時30分開会(予備日5月12日(日))

会場 保美憩いの広場

競技方法 24ホールストロークプレー 対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人 参加料 1人300円 その他 道具のない人には貸し出します 申し込み・問い合わせ 4月26日(金)までにスポーツ課へ

日常生活筋力アップ教室

日常生活の中で簡単にできる筋トレを紹介します。

日時 4月9日~9月10日の火曜日(全6回)

会場 総合学習センター体育館

講師 瀧本陽子さん(ダンベル健康体操指導員) 対象 市内在住・在勤の人 定員 30人(先着順) 参加料 1000円(保険料など) 申し込み・問い合わせ 3月22日(金)~4月4日(木)に印鑑を持ってスポーツ課へ

市民春季テニス大会

日時 5月1日(祝)(予備日5月2日(休))

会場 庚申山総合公園テニスコート

種目 男子シングルス・女子シングルス 対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人 参加料 1人1500円 申し込み・問い合わせ 4月12日(金)までに参加料を持ってグラウンドFテニスクラブ(☎④6363)・スポーツ課へ

全国高校サッカーで優勝



12月30日~1月14日に開催された全国高校サッカー選手権大会で優勝した青森山田高校の澤田貴史くん(本市出身)が2月14日、新井市長、反町議長を表敬訪問しました。新井市長、反町議長から全国大会での健闘を称えられると「高校生活の3年間は楽しいことより厳しいことが多く、またけがにも苦しんだが、最後の大会で優勝することができ、支えてくれた方々に感謝しています」と話しました。

スポーツ 問 ☎8213

ライフル・スラッグ射撃大会

日時 4月7日(日)午前9時競技開始

会場 埼玉県長瀬総合射撃場

種目 ▽ライフルの部(大口径)▽スラッグの部(口径不問) 競技方法 合計30発撃ち▽静的50m(立射10発・膝射10発)▽動的50m(立射5発・自由姿勢5発)

対象 市内在住・在勤の人で一般銃銃を所有している人 参加料 5500円 申し込み・問い合わせ 3月25日(月)までに市スポーツ協会射撃部小林さん(☎④2512)・スポーツ課へ

健康福祉



ぐーちよき シニアスポーツ

協賛店で提示すると割引などのサービスが受けられます。配布窓口 介護高齢課・鬼石総合支所・市老人福祉センター ※65歳を迎える人に、介護保険被保険者証と一緒に送付しています 対象 県内在住の65歳以上の人 持ってくる物 身分証明書(運転免許証・介護保険被保険者証など) ※対象者の本人確認ができる物(原本)があれば代理人でも受け取れます 問い合わせ 介護高齢課(☎④2809)

高齢者水中健康体操

日時 4月18日~9月26日の木曜日(全22回)午後1時~2時 会場 みずとびあ藤岡 内容 水中でのウォーキングや軽い体操 対象 市内在住の65歳以上で6カ月間参加できる健康な人

制服バンク事業

※通院している人はかかりつけ医に相談してください 定員 25人(先着順) ※新規申込者優先 参加料 無料(入場料が別途必要になります) 申し込み・問い合わせ 3月22日(金)~28日(木)に電話で介護高齢課(☎④2809)へ その他 各家庭で不要になった制服を無償で提供していただき、制服を必要とする生徒に提供します。 受け付け条件 ▽市内中学校の制服(夏・冬)▽クリーニング済みの物(傷のひどい物は不可) 提供条件 生活保護世帯または自立相談支援事業の申し込みを行っている世帯の生徒 その他 ▽在庫での対応となるので予約はできません▽提供・受け取りは市社会福祉協議会へ直接来てください 申し込み・問い合わせ 市社会福祉協議会(☎④25647)

100歳のお誕生日 おめでとうございます

新井市長と反町市議会議長が慶祝訪問



岡部 きみさん(2月22日訪問) 娘いわく若いころから元気でパワフルな人だったという岡部さん(2月22日生まれ・藤岡)。「元気の秘訣は自然体でいること。大勢の皆さんに祝ってもらってうれしい」と笑顔を見せていました。