

## 楽しく、健康寿命を延ばしましょう！ 運動教室等の参加者を募集します

用・岡高齢者支援課高齢者支援班 ☎0475(70)0332

### いきいきアクアクラブ

水中でのウォーキングなどの有酸素運動を行いながら、無理のない運動を指導します。

- ▶日程=5月14日から6月18日まで毎週(月)(全6回)
- ▶時間=14時~15時
- ▶会場=東金インターナショナルスイミングスクール
- ▶募集人数=先着20人
- ▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方で、6回すべてに参加できる方
- ▶参加費=無料
- ▶持ち物=水着、バスタオル、上履き、水分補給のための飲み物
- ▶申込方法=高齢者支援課の窓口または電話にて申込み
- ▶その他=送迎が必要な方は申込時にご相談ください。



### ロコモ予防講座

ロコモ予防のために、骨や関節、筋肉などの「運動器」の状態をチェックしませんか。ロコモ予防の講話も行います。

- ▶日時=5月14日(月)14時~16時
- ▶会場=保健文化センター3階ホール
- ▶講師=季美の森リハビリテーション病院 理学療法士
- ▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方
- ▶参加費=無料
- ▶募集人数=30人
- ▶申込方法=高齢者支援課の窓口または電話にて申込み
- ▶その他=運動ができる服装で参加



### 転倒・腰痛予防教室

転倒や膝・腰痛などの不安を感じていませんか。理学療法士等による簡単な運動指導のほか、転倒・腰痛等についての講話を行います。

- ▶実施日(5月コース、全12回)・5月11日から6月29日まで、7月20日から8月10日までの毎週(金)
- ▶時間=14時~16時
- ▶会場=農村ふれあいセンターやまへの郷
- ▶内容=自宅でも簡単に楽しみながらできる運動や転倒、膝・腰痛予防のための講話等(2時間程度)
- ▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方で、次の要件を全て満たしている方
  - ・病院等でリハビリ療法(指導)を受けていない方
  - ・全12回参加できる方
- ▶参加費=無料
- ▶募集人数=20人
- ▶持ち物=水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装と上履きで参加
- ▶申込方法=高齢者支援課の窓口または電話にて申込み
- ▶その他=会場までの交通手段の無い方は、申込時にご相談ください

### いきいき元気クラブ

自宅で簡単にできる運動や「ロコモ体操」を紹介します。

▶日程・会場

会場	日時
保健文化センター3階ホール	4/9(月)・16(月)・23(月) 10時~11時
農村環境改善センターいずみの里	4/4(水)・11(水)・18(水)・25(水) 10時~11時
大網白里アリーナ(サブアリーナ)	4/5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 13時30分~14時30分

▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方

▶参加費=無料

▶持ち物=水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

▶その他=運動ができる服装で参加。(大網白里アリーナは上履きが必要です)申込不要。直接、会場にお越しください。

※5月以降の予定は各会場でお知らせします。

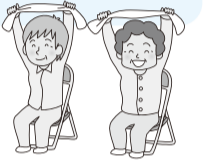


## 地域の皆さんで 介護予防しませんか

地域介護予防活動補助金を交付しています

市では、地区公民館等を利用して自主的にロコモ体操等の介護予防活動を行う団体に対し、活動費用の一部を補助する「地域介護予防活動補助金交付事業」を実施しています。

- ▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方で構成されたおおむね10人以上の団体
- ▶補助金額=上限10万円
- ▶申請期間=4月10日(火)~9月28日(金)
- ▶申込方法=高齢者支援課の窓口で申込み
- ※詳細はホームページをご覧ください。



## 平成30年度いきいき市民大学講座

各界で活躍されている講師を招き、全5回の講座を開講します。

- ▶日時=表のとおり
- ▶会場=保健文化センター3階ホール
- ▶対象=市内在住・在勤で18歳以上の方
- ▶申込方法=生涯学習課窓口で申込み(土・日・祝日を除く8時30分~17時15分)

▶受講料=年間2,000円(当日のみ受講は700円)

※年間受講者は、定員になり次第締め切ります。

※当日のみの受講をご希望の方は、当日に会場でお申し込みください。事前申込みはできません。また、当日入場者が300人に達した場合は、入場を制限します。

### ○平成30年度いきいき市民大学講座日程

回	日時	講師・テーマ
1	6月2日(土) 13時30分~開講式	元プロ野球選手/スポーツライター 青島 健太さん 「夢の実現、今こそチャレンジを！」
2	7月7日(土) 13時30分~	(株)いつつ 代表取締役/女流棋士 中倉 彰子さん 「将棋を通じて 将来に役立つ考える力を楽しく育む」
3	9月1日(土) 13時30分~	恐竜専門サイエンスコミュニケーター 恐竜くん 「恐竜の不思議 教えます！」
4	11月24日(土) 13時30分~	歌手 大島 花子さん 「うつくしい命、家族の絆 ~上を向いて歩こう~」
5	2月2日(土) 13時30分~閉講式	(社)日本収納検定協会 代表理事 収納王子コジマジックさん 「誰でも簡単に片づけ上手になれる! 笑って学べるエコ収納」

※第3回目の講演については、小学校4年生~高校3年生の方は無料で受講いただけます(保護者の方は受講料が必要です)。講師・日程・演題等は都合により変更になる場合があります。

用・岡生涯学習課生涯学習班 ☎0475(70)0380

大網高校中正農場  
野菜苗販売

▼日時=4月23日(月)~5月11日(金)13時30分~16時(土・日・祝日を除く)

▼会場=中正農場 野菜温室  
内(千葉市緑区大和町701)

岡県立大網高校中正農場  
☎043(299)2878

千葉県動物愛護センター  
動物愛護事業

◆共通  
▼会場=千葉県動物愛護センター(富里市御料709-1)

◆犬のしつけ教室(事前予約制)  
〈基礎講座(無料)〉  
▼日時=4月5日(木)・5月8日(火)・6月7日(木)10時~12時(受付9時30分~)

▼募集人数=先着20組  
※飼い犬は同伴できません。

〈実技講座(有料)〉  
▼日時=5月12日(土)・6月9日(土)13時~15時(受付12時30分~)

▼募集人数=3組~10組  
▼受講料=3,000円(税別)  
※飼い犬と同伴。実技講座は(公財)千葉県動物保護管理協会(☎043-214

犬猫の欲しい方、あげたい飼い主さんとの出会いの場です。

▼日時=4月7日(土)・5月12日(土)・6月2日(土)10時~11時30分

▼受付時間  
・欲しい方=9時~9時30分  
・あげたい方=9時30分~10時  
※受付時間に遅れると参加できません。

各事業の詳細は、お問い合わせください。

用・岡千葉県動物愛護センター  
☎0476(93)5711

千葉県動物愛護センター  
動物愛護事業

◆一般譲渡会(無料)  
センターの成犬・成猫を譲渡します。譲渡の条件は、ホームページ等で事前に確認してください。

▼日時=4月12日(木)・28日(土)・5月10日(木)・24日(木)・6月9日(土)・28日(木)10時~12時(受付9時~9時30分)

※受付時間に遅れると参加できません。直接、お越しください。

千葉県動物愛護センター  
動物愛護事業

◆パピークラス(無予約制)  
職員から子犬の飼い方しつけ方を学び模範的飼い主を目指します。

▼日時=参加する日程、時間等は問い合わせ後に調整します。

※飼い犬(生後6か月位まで)と同伴です。

17814)が開催します。

◆パピークラス(無予約制)  
職員から子犬の飼い方しつけ方を学び模範的飼い主を目指します。

▼日時=参加する日程、時間等は問い合わせ後に調整します。

※飼い犬(生後6か月位まで)と同伴です。

## 募集

### 臨時職員(市民課)

▼募集人数=1人

▼内容=特定健康診査に関する事務等

▼期間=5月中旬から12月中旬まで

▼勤務時間=8時30分~17時15分(健診期間中は8時15分~17時)

▼条件=平日週3日勤務できる方(健診期間中は週5日・)



土曜日勤務あり)、基本的なワード、エクセル入力のできる方

▼提出書類=履歴書(郵送可)

※返却はしません。

▼申込締切=4月20日(金)

詳細は問い合わせください。

用・岡市民課高齢者医療年金班  
☎0475(70)0336

### 臨時職員(都市整備課)

▼募集人数=1人

▼内容=公園施設補修、草刈り等

▼勤務開始日=6月1日(金)

▼勤務時間=土・日・祝日を除く8時30分~17時15分

▼条件  
・週5日勤務可能な方  
・手先の器用な方  
・普通自動車免許をお持ちの方

▼申込締切=4月27日(金)

▼提出書類=履歴書(郵送可)

用・岡都市整備課街路公園班  
☎0475(70)0360

## 講座・催し

あんどんねえさ  
「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市

▼日時=4月6日(金)13時30分~15時

▼会場=中央公民館2階談話室

▼内容=認知症の個別相談、参加者同士の交流

▼対象=認知症の方(疑いを含む)を介護している方

※申込不要。直接お越しください。市外にお住まいの方も参加できます。

用・岡地域包括支援センター  
☎0475(70)0439

※返却はしません。

詳細は問い合わせください。

用・岡都市整備課街路公園班  
☎0475(70)0360

## 千葉県動物愛護センター 動物愛護事業

◆共通  
▼会場=千葉県動物愛護センター(富里市御料709-1)

◆犬のしつけ教室(事前予約制)  
〈基礎講座(無料)〉  
▼日時=4月5日(木)・5月8日(火)・6月7日(木)10時~12時(受付9時30分~)

▼募集人数=先着20組  
※飼い犬は同伴できません。

〈実技講座(有料)〉  
▼日時=5月12日(土)・6月9日(土)13時~15時(受付12時30分~)

▼募集人数=3組~10組  
▼受講料=3,000円(税別)  
※飼い犬と同伴。実技講座は(公財)千葉県動物保護管理協会(☎043-214

17814)が開催します。

◆パピークラス(無予約制)  
職員から子犬の飼い方しつけ方を学び模範的飼い主を目指します。

▼日時=参加する日程、時間等は問い合わせ後に調整します。

※飼い犬(生後6か月位まで)と同伴です。