

介護予防のための 健康教室を開催します

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎ ③2010

市では、健康についての専門的な知識を持つ講師を招き、介護を必要としない健康な体の維持、生活機能の低下を予防するための健康教室を開催します。

今年度はふれあい健康センターを会場として次の日程で開催します。移動手段が難しいとお困りの方は無料送迎バスを運行します。

【場所】ふれあい健康センター

※希望者にはバス送迎します。(最寄りのバス停をお知らせください)

【対象】介護予防を目的としているため65歳以上の方が優先ですが、運動に支障のある方を除きどなたでも参加できます。

【定員】各コース30人(先着順)

【参加料】無料

【講師】NPO法人健康保養ネットワーク・インストラクター

【申込方法・期限】10月5日(金)までに電話または直接ふれあい健康センター窓口でお申し込みください。

【持ち物】動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

実施日程(地区ごとに日程が異なります)

	1コース	2コース
対 象 区	岡山 三笠(美園を除く) 幌内	三笠(美園) 清住 唐松 弥生 幾春別
第1回	10月15日(月)	10月16日(火)
第2回	10月22日(月)	10月23日(火)
第3回	10月29日(月)	10月30日(火)
第4回	11月 5日(月)	11月 6日(火)
第5回	11月12日(月)	11月13日(火)
第6回	11月19日(月)	11月20日(火)
時 間	午後1時30分～3時30分	

※全6日間通しての参加になります。

【実施内容】

◆体力測定/開眼片足立ちなど

◆健康講話

- ①動きやすいカラダづくり ～コリや痛みを解消～
- ②転ばないカラダづくり
～いつまでも元気に歩くためのカラダづくり～
- ③カラダも体操・アタマも体操
～使って育てるカラダづくり～
- ④脳の元気アップ ～脳の老化のメカニズム～
- ⑤冷えから体を守る
～冷えが原因の体のトラブル 体の中から温める工夫～
- ⑥冬の間のカラダづくり ～生活の活動量の見直し～

◆運動講座/いすに座って行う運動の実技など、毎回のテーマに合わせた運動

秋の月を 観察してみませんか

公民館で星座観察講座を実施します。なお、当日の天候によっては天体観測ができない場合がありますのでご了承ください。

【日時】10月26日(金)午後6時

【場所】公民館3号会議室

【対象】小中学生とその保護者

【定員】50人

【内容】講義のほか月面のクレターなどを天体望遠鏡で観察。

【申込期限】10月12日(金)

【申込・問合せ先】社会教育課生涯教育係 ☎ ②3591

公営住宅入居者募集

【募集団地・戸数】

▼さいわい団地(4階建)・3DK 1戸(4階) / 家賃23,700円 / 46,500円

▼柏町団地(3階建)・3DK 1戸(3階) / 家賃20,800円 / 40,800円

▼わかまつ団地(4階建)・1DK 1戸(2階) / 家賃16,600円 / 32,600円

▼道営住宅美園高台団地(4階建)・3DK 4戸(1～3階) / 家賃

15,000円 / 29,500円
▼道営住宅美園高台団地(3階建)・3DK 3戸(2～3階) / 家賃16,500円 / 32,500円

【入居条件】

- ①税金などの滞納がない方
- ②住宅に困っている低所得者
- ③暴力団員でない方
- ④犬・猫などのペットを飼っていない方
- ⑤入居決定後1カ月以内に入居できる方
- ⑥入居前に家賃の3カ月分の敷金が必要です。
- ⑦3DKは単身の方の入居はできません。

【応募期限】10月12日(金)

【入居決定】応募者多数の場合は抽選で決定します。

※募集期間内に応募がなかった住宅については随時受け付けます。

【随時募集団地】このほかにも募集している団地がありますので、詳しくはお問い合わせください。
【申込・問合せ先】建設管理課住宅係 ☎ ②3998

