

## 生活習慣病予防 介護予防 水中運動教室



### ◇生活習慣病予防水中運動教室

全身運動をすることにより、脂肪の燃焼、筋力・体力がアップします。

【日時】8月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、9月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)／午後6時45分～8時15分  
※全8日間通しての参加になります。

【場所】三笠天然温泉太古の湯

【対象】市内在住で30歳以上64歳以下の方

【参加料】3,600円(450円×8日分)

※温泉も利用できます。

【定員】15人(定員を超えた場合は過去の参加回数が少ない方を優先し抽選で決定します)

### ◇介護予防(二次予防)水中運動教室 【認知症予防コース】

今回は、二次予防事業として、認知症予防のための脳トレーニングなども行います。介護を必要としない元気な体を保ちましょう。

【日時】8月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、9月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)／午前10時30分～午後0時30分

※全8日通しての参加になります。

【場所】三笠天然温泉太古の湯

【対象】市内在住で65歳以上の方(要支援・要介護認定の方を除く)

【参加料】3,600円(450円×8日分)

※温泉も利用できます。

【送迎】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)

【定員】15人(応募者全員に生活機能評価チェックリストを送付し、回答結果により選出します)

### 《いずれも》

【持ち物】水着、参加資格証明書(参加者に郵送します)

【申込方法】7月6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。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

### 自衛官募集

#### ◆一般曹候補生(陸・海・空)

【応募資格】18歳以上27歳未満

【受付期間】8月1日(水)～9月7日(金)

【1次試験期日】9月17日(月)

#### ◆航空学生(海・空)

【応募資格】高校卒業または予定者で21歳未満

【受付期間】8月1日(水)～9月7日(金)

【1次試験期日】9月22日(土)

#### ◆自衛官候補生(男子)

【応募資格】18歳以上27歳未満

【受付期間】年間を通じて行っています。

#### ◆自衛官候補生(女子)

【応募資格】18歳以上27歳未満

【受付期間】8月1日(水)～9月7日(金)

【試験期日】9月23日(日)～26日(水)

【給与など】

▼俸給・月額159,500円(入隊3カ月後)、月額187,600円

00円(入隊1年9カ月後)

▼期末勤勉手当(年2回)、退職手当(任期満了時)など各種手当あり

※平成25年3月高校卒業予定者の採用試験は、原則として9月16日以降に行います。

【問合せ先】市役所総務課総務秘書係 ☎③185 / 自衛隊岩見沢地域事務所 ☎0126・23・514 / 募集相談員・坂梨 ☎②7497・春日 ☎②7006・小川 ☎③1805

### 危険物取扱者試験 消防設備士試験

【試験日】8月26日(日)

【試験地】札幌市

【試験の種類】

▼危険物取扱者試験：甲種、乙種第1～6類、丙種

▼消防設備士試験：甲種特類、第1～5類、乙種第1～7類

【受付期間】

▼書面による申請：7月11日(水)～20日(金)

▼インターネット申請：7月8日(日)～17日(火)

※受付願書は消防本部予防係にあります。

【問合せ先】消防本部予防係 ☎②771