

生活習慣病予防 介護予防 水中運動教室



一人一人の筋力・体力に応じた運動により、脂肪燃焼や筋力・体力の維持向上を目指します。泳げない方でもできますのでぜひご参加ください。

生活習慣病予防水中運動教室

【日時】6月13日(水)・20日(水)・27日(水)、7月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)、8月1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。

介護予防水中運動教室

【日時】6月13日(水)・20日(水)・27日(水)、7月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)、8月1日(水)／午前10時30分～午後0時30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)

《いずれも》

【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)

【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】6月6日(水)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

協働のまちづくり活動を 応援します

個性ある元気な取り組みの提案をお待ちしています。市民の皆さんが、率先して除雪や植花、イベントを立ち上げるなど協働のまちづくりが広がってきています。市では、そうした活動を応援するため補助金制度を用意していますので、ぜひご活用ください。

《協働のまちづくり補助金の制度内容》

地域のまちづくりを推進する事業等

…補助率8/10

- ▶ 植花、植樹経費(花壇材料代など)[花代は上限5万円]
- ▶ 地域イベントの創設費用(立ち上げ支援につき、3年間を限度)
- ▶ 講演会・講習会などの開催経費(講師謝金など)
- ▶ その他地域の振興につながる活動経費(資材費など)

行政に代わって実施されている

公共的な事業等…補助率10/10

- ▶ 公園、道路、公共施設などの除草、清掃、除雪活動(資材費、燃料費、機材購入費用など)
- ▶ 公共施設や住環境等の軽微な改修、修繕事業(資材費など)
- ▶ 歴史文化などの保存活動(句碑などの保存活動に必要な資材費など)
- ▶ 地域振興につながる景観づくり活動経費(イルミネーションや看板などの景観整備に必要な資材費など)
- ▶ 健康増進につながる活動費用(簡易な施設等整備費、体育的行事実施経費など)
- ▶ その他地域振興につながる活動費用(資材費など)

人件費、飲食費、業者等委託経費などは補助金の対象外です。

《協働のまちづくり補助金申請の流れ》

地域で事業申請

地区連合町内会に申請

連合町内会が市に申請

※申請は随時受け付けています。また申請後は、市で内容を審査し予算の範囲内(今年度予算額250万円)で交付します。

【問合せ先】企画振興課企画係 ☎②3182