

日立シビックセンター・市民会館の催し

時…日時 場…場所 対…対象 内…内容 出…出演 定…定員 料…料金 申…申し込み 他…その他

①親子でオンライン科学教室「光の実験&工作」

時 11月8日(日) 午前10時30分～11時30分 対 小学生以上の親子 内 Zoomを使用したオンライン科学教室です。LEDを使って光の三原色を学ぶ実験と、LEDツリーの工作を行います。 定 5組 料 1,000円(材料費、送料込み) *期日までに銀行振込または日立シビックセンターで支払いを。 申 10月18日(日)の午前10時から電話受付

②大人のためのオンライン工作教室「アロマソープ作り」

時 11月8日(日) 午後1時30分～2時30分 対 高校生以上 内 Zoomを使用した大人向けのオンライン工作教室です。電子レンジでクリアソープをつくります。 定 5組 料 900円～1,500円(材料費、送料込み。希望のセット材料により、参加料が異なります。また、アロマオイルは各自でご準備ください。詳しくはホームページを。) *期日までに銀行振込または日立シビックセンターで支払いを。 申 10月18日(日)の午前10時から電話受付

③工作&観望会「月を観察しよう！」

時 11月22日(日) 午後4時30分～6時 場 日立シビックセンター科学館オリエンテーションルーム 対 小学生(親子での参加可) 内 組立天体望遠鏡を作って月を観察します。 定 10組 料 2,000円 申 10月18日(日)の午前10時から電話受付 他 曇雨天時は工作のみ。

④シビックサロン「今日から始める温活講座～お家でできるエクササイズ！」

時 11月28日(土) 午前10時～正午 場 日立シビックセンタートレーニングルーム 対 高校生以上 内 代謝アップのための体幹トレーニングや、普段使われていない筋肉を動かすエクササイズを紹介します。講師＝赤津美咲さん(フィットネスインストラクター) 定 12人 料 1,500円 申 10月17日(土)の午前10時から電話受付

⑤劇団飛行船マスクプレイミュージカル「7ひきのこやぎと狼」

時 来年2月10日(水) 午前10時30分開演 場 日立市民会館ホール 定 434人 料 全席指定 S席2,000円(ひたち市民会館友の会1,800円)、A席1,500円、B席1,300円 申 10月24日(土)の午前9時から日立市民会館で販売。

問合せ ①②③日立シビックセンター科学館 TEL 24-7731

④日立シビックセンター TEL 24-7711

⑤日立市民会館 TEL 22-6481 IP 050-8012-4054

＜新型コロナウイルス感染症に関する注意事項＞

- 茨城県などが定めているガイドラインに基づき、新しい生活様式に合わせた運営に取り組んでおります。
- 「いばらきアマビエちゃん」に登録されたイベントです。
- お客様同士の適切な距離を確保できる座席配置にしています。
- 中止や、定員数・内容を変更する場合があります。

日立市の施策などをシリーズでお伝えします

あなたもコミュニティのメンバーです ⑦⑩

シリーズ

市民活動災害補償制度で皆さんの市民活動をサポート！

日立市市民活動災害補償制度とは？

市民が安心して市民活動に参加できるように、市が保険料を負担して運営している保険です。活動者ご本人が傷害を負った場合の事故を対象とする「傷害補償」と、他者の身体や財物に損害を加えてしまった場合の事故を対象とする「賠償責任補償」の2つがあります。

制度を活用するにあたり、事前に加入や登録の手続きをする必要はありません。

対象となる市民活動

地域活動 コミュニティ活動、町内会や自治会の活動など、まちづくり活動や住民交流を目的とするもの

社会教育活動 コミュニティが主催するスポー

ツ大会や文化活動など、教育文化の向上を目的とするもの

社会福祉(奉仕)活動 施設慰問、配食活動、子育て支援活動、環境美化活動など、住民福祉の向上や環境保全を目的とするもの

青少年育成活動 子ども会活動やパトロール活動など、青少年の健全な育成を目的とするもの

対象外となる活動

- 政治、宗教、営利を目的とする活動
 - 学校行事
 - 危険度の高い活動
 - 趣味を目的としたサークル活動 など
- *詳細はお問い合わせください。

問合せ コミュニティ推進課 内線 513

*次回の「あなたもコミュニティのメンバーです」は12月5日号に掲載予定です。

お知らせ

■ 児童手当・特例給付(10月期)の支給日は10月13日(火)です

口座振込を指定している方には、同日付で指定口座に入金します。金融機関によって振込時間が異なりますので、ご了承ください。窓口払いの方には、別途通知します。

■ 現況届が未提出の方は、手当が支給されません。提出後に支給しますので、子育て支援課に提出を。

■ 園子育て支援課 内線338

■ かんしよ(さつまいも)の生産拡大を推進します

県では、かんしよの生産拡大により国内外の需要を取り込み、本県のかんしよ生産農家の所得向上につなげていくため補助金を支給します。

① かんしよ生産のための荒廃農地等の再生費用補助

■ 対荒廃農地などを再生し、来年度にかんしよを作付けする農家や農業者団体で、再生した農地で今後5年間かんしよを作付けできる方

■ 補助額 再生に係る費用の2分の1(上限10万円/10a)
* 樹木の伐根を伴う場合、その費用の2分の1を加算(上限15万円/10a)

② かんしよ拡大のための農地貸付協力金

■ 対かんしよ農家に20a以上の農地を貸し出す農家及び農地の相続人

* 農地中間管理事業を通じて貸借される農地(荒廃農地を除く)

■ 円交付額 1万5千円/10a

■ 茨城県東北農林事務所企画調整課 TEL 80-3301

■ 漏水発見時はご連絡ください

■ 雨が降っていないのに不自然に道路が濡れていたり、水たまりができていたりときは、水道管から漏水している可能性があります。道路上での漏水は、水を浪費するばかりでなく、道路陥没や冬場の路面凍結などの二次災害を引き起こす原因にもなります。それを未然に防ぐため、漏水が疑われる場合はご連絡をお願いします。また、ご家庭での漏水についても、お気軽にご相談ください。

■ 問平日…水道課 内線424

■ 夜間・休日…日立市指定管工事協同組合 TEL 34-5549

鞍掛山さくらの山づくり整備活動の中止について

10月に開催を予定していた「鞍掛山さくらの山づくり整備活動」は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止します。

■ 問合せ さくら課 内線 279

■ ホリゾンかみね・かみね市民プールの臨時休館は10月16日(金)～11月3日(火)です

■ 定期点検のため臨時休館します。

■ 問 ホリゾンかみね TEL 22-2045
かみね市民プール TEL 23-3045

■ 10月22日(木)～25日(日)は、燃えるごみの収集と清掃センターへのごみ搬入を休止します

■ 施設点検のため、ごみ搬入を休止します。集積所にごみを出さないよう、ご協力をお願いします。

■ 問 清掃センター TEL 24-5353

今月の納期

■ 納期限は11月2日(月)です

- ◆ 市県民税 (3期分)
- ◆ 国民健康保険料 (5期分)
- ◆ 介護保険料 (5期分)
- ◆ 後期高齢者医療保険料 (4期分)

■ 問合せ 納税課 内線 253
国民健康保険課 内線 207

市税・国保料などの休日納付相談

■ 10月の相談日をお知らせします。

■ 時 10月25日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時

■ 場 市税 納税課 国民健康保険料

■ 後期高齢者医療保険料、介護保険料 国民健康保険課 内線 254

■ シルバー人材センターの入会希望者説明会

■ 時 10月15日(木) 午前9時30分～正午(午前9時30分までに受付)

■ 場 日立市シルバー人材センター(福祉プラザ内)

■ 対 おおむね60歳以上の健康な方

■ 円 持ち物 入会申込書(日立市シルバー人材センター、高齢福祉課、各支所・交流センターなどにあります)、筆記用具

■ 問 日立市シルバー人材センター TEL 34-6018

防災行政無線

■ 【戸別受信機】 市民の方に無償で貸与しています。転入などの理由でまだお持ちでない方は防災対策課にご連絡ください。* 毎日午後4時55分に天気相談所による市の天気予報を放送しています。

防災無線確認ダイヤル

■ 防災行政無線の放送内容を電話で確認することができます。放送を聞き漏らしてしまったときなどにご利用ください。 TEL 22-6131

■ 問合せ 防災対策課 内線 337

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、掲載したイベントなどは中止または変更となる場合があります。最新の情報については、市のホームページをご覧ください。

催し

吉田正音楽記念館企画展

「銀幕を彩る吉田メロデー」

時 10月17日(土)～来年2月16日(火)

場 吉田正音楽記念館

内 日本映画全盛期、昭和30年代から

40年代に銀幕を彩った吉田メロ

デーの数々を、当時の映画ポス

ターや台本と共にご紹介します。

問 吉田正音楽記念館 TEL21-1125

百年塾・ジオネット日立主催

による「絶景」伊師浜川尻

海岸の『学ぶ探検』ジオツアー

時 10月24日(土) 午前9時～午後3時

頃(鵜の岬・国民宿舎第2駐車場

集合、解散) *小雨決行(荒天

中止)

対 市内に住んでいる方 *先着20人

内 コースⅡ伊師浜海岸～碁石ヶ浦～

鵜取場～赤見台古墳～鳥島～小

貝ヶ浜(昼食・トイレ)～灯台～

波切不動尊～鵜の岬遊歩道～鵜喜

鵜喜(駐車場(約8km) 持ち物

Ⅱ飲み物、昼食、雨具 *動きや

すい服装で。

料 1000円(資料・保険代)

申 10月12日(月)の午前9時から10月16

日(金)まで電話で、住所、氏名、生

年月日、電話番号を百年塾サロン

長者山遺跡ガイドツアー

国指定史跡長者山遺跡の現地ガイ

ドを、郷土博物館職員が行います。

時 10月24日(土) 午前10時～11時

*小雨決行。荒天の場合は翌日に

延期(中止・延期の場合は、当日

の午前8時30分までに参加者へ電

話連絡します)

場 長者山遺跡(十王町伊師2951

周辺) *伊師町田園都市セン

ター集合。駐車場の台数に限り

があるため、なるべく乗り合わせて

お越しください。先着15人。マ

スク着用で。

申 10月12日(月)の午前9時から電話で、

郷土博物館 TEL23-3231

かみね動物園の

ハロウィンイベント

時 10月31日(土)、11月1日(日)

場 かみね動物園

内 ①入園口で合言葉を言うとお子様

入園料無料！(小

学生以下)

②動物たちに「か

ぼちゃ」をプレゼント

ント！ 10月31

日(土)：チンパン

ジー、11月1日(日)

：ニホンザル



*各日午後1時30分

場 かみね動物園 TEL22-5586

問 IP050-5528-5184

もみ殻燻炭作り体験

時 10月31日(土) 午前9時30分～午後

2時 *雨天決行

場 たかはら自然塾

内 天然の土壌改良材としてガーデニ

ングや農業の現場で活用できるも

み殻燻炭作り *作業できる服装

で。定員20人

料 千円(もみ殻燻炭6ℓお土産付)

申 事前に電話で、たかはら自然塾

TEL39-5391

講座

ミズノ特別講師による

ランニング教室

時 10月16日(金)、11月20日(金) 各日午

後7時～8時30分

場 市民運動公園陸上競技場

対 高校生以上のこれからランニング

を始める方、記録向上を目指して

いる方、フォームを見直したい方

など *各日定員30人

内 講師Ⅱ小杉俊裕さん(MIZU

NO/FORMゴールドアドバ

イザー) 持ち物Ⅱランニング

シューズ、飲み物、タオル *動

きやすい服装で。

料 1回800円

申 事前に直接か電話で、池の川さく

らアリーナ TEL35-0767

市民教授による生き生き講座

講座名	とき	内容	講師
① 夜のサンタクローズ	11月4日(水) 午前10時～正午	白木のプレートに昔ながらのサンタクローズを描きます	前田潤子さん
② 再発見！日本茶の魅力	11月11日(水)・18日(水) 午後1時30分～3時30分	各地の煎茶を生活スタイルに合わせて楽しむ	山田啓子さん
③ 中高年向け検査の話	11月14日(土) 午後2時～3時30分	知って得！血液と尿検査でわかる中高年の体	山元隆さん

*ところ=全て教育プラザ

*定員=各10人

*料金=①1,000円 ②2,000円(全2回分) ③800円

*持ち物=①エプロン、牛乳パック1本、ハサミ ②懐紙、黒もじ、おしぼり用タオル ③身長・体重・気になる検査が記載されたもの

申 10月23日(金)までに、希望講座

名、住所、氏名、電話番号を電

話(平日のみ)か往復はがき、E

メールで、百年塾サロン TEL23-

9165 〒317-0064

神峰町1-6-11 Eメール

jinzai@net1.jway.ne.jp

らぼーる協会（女性センター）の講座

① 人権講座「性的マイノリティから考える包括的な社会」

時 11月5日(木) 午後1時30分～3時30分

② 子育てママシリーズ
「コサージュ作り」

時 11月6日(金)または20日(金) 午前10時～正午

③ 働く女性のための癒し講座
「あなたらしく輝きつづけるためのオフタイムの過ごし方」

④ 講師 菊池聡子さん（手芸作家）
料 1200円（材料費含む）

⑤ 働く女性のための癒し講座
「音楽で癒しのひととき」
講師 = 武藤隆之さん（元警察音楽隊コンダクター）

とき	内容
11月6日(金)または20日(金)	「私たちの心と体が食べた泉 料理」 講師 = 鈴木さん (café オーナー)
12月4日(金)	「わがままにつくるアクセサリ」 講師 = 飛田祥子さん (アクセサリ作家)
1月8日(金)	「音楽で癒しのひととき」 講師 = 武藤隆之さん (元警察音楽隊コンダクター)

* 各日午後6時30分～8時30分
* 定員：先着16人（全3回に出席できる方）
* 料金：4,000円（全3回分。材料費含む）

④ 男女共同参画セミナー

「歴史のなかの女性に光をあてる」

時 11月7日(土) 午前10時～正午

⑤ 男の珈琲セミナー
「今日から自宅が喫茶店」

時 11月8日(日)、15日(日) 各日午後1時30分～3時30分

⑥ 仕事に役立つ「美しい文字の書き方講座」

時 11月10日・17日・24日、12月1日の火曜日 午後6時30分～8時30分

⑦ 講師 山崎ふささん（百年塾講師）
料 2千円（資料代含む）

⑧ 場 全て女性センター
⑨ ①④は事前に、②③は10月12日(月)、⑤⑥は10月13日(火)の午前9時30分から電話で、らぼーる協会（女性センター）TEL 36-0554へ

⑩ 他 全て無料託児あり。10月28日(水)までに直接申し込みを。

初級者水泳教室

時 11月12日・19日・26日、12月3日・10日の木曜日 各日午後1時15分

② 2時30分（全5回）

場 しみね市民プール

対 水泳を始めた成人 *先着15人

料 3750円（入場・指導料含む）
申 事前に直接か電話で、しみね市民プール TEL 23-3045へ

水中ウォーキング教室

時 11月13日・27日、12月11日・25日の金曜日 午後3時～4時（全4回）

場 しみね市民プール
対 成人 *先着15人
内 機能改善を目的とした水中ウォーキング運動

料 3千円（入場・指導料含む）
申 10月13日(火)の午前9時から直接か電話で、しみね市民プール TEL 23-3045へ

甲種防火管理再講習・甲種防火管理新規講習

種別	①甲種防火管理再講習	②甲種防火管理新規講習
とき	11月18日(水) 午前9時30分～正午	11月19日(木)・20日(金) 午前9時30分～午後4時20分
ところ	日立市消防本部3階講堂	日立市消防協会会員は4,800円
定員	先着50人	先着50人
料金	1,600円（日立市防災協会会員は1,500円）	5,100円（日立市防災協会会員は4,800円）

* 対象 = ①②とも市内に住んでいるか通勤している方で、①は収容人員が300人以上の特定防火対象物の防火管理者で甲種防火管理講習を修了したかた

申 10月12日(月)から26日(月)までに、所定の申込書（各消防署にあるほか、市のホームページからもダウンロードできます）に6か月以内の撮影した写真（脱帽で縦4cm×横3cm）を貼付の上、最寄りの消防署へ（再講習受講には甲種防火管理講習修了証の写しを添付）

問 予防課 TEL 24-0119
IP 050-5528-5166

離職者・求職者のための公共職業訓練「介護サービスク」デュアルシステム（受講者募集）

介護業務に必要な基礎知識を習得し、介護職員初任者研修修了証の取得を目指します。介護施設での実習や早期就職のための指導も行います。訓練期間 12月1日(火)～来年2月26日(金)まで

場 ベストパートナー介護(株)ベストケアスクール（弁天町）
対 事前に公共職業安定所に求職申し込みをした方で、数回の就職相談を行い、介護の職種に就職を希望するかた *定員20人

料 無料（テキスト代、保険加入料などは自己負担）
申 10月7日(水)から11月2日(月)までに、入学願書（各公共職業安定所にあります）を最寄りの公共職業安定所へ

問 日立産業技術専門学院
TEL 35-6449

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、掲載したイベントなどは中止または変更となる場合があります。最新の情報については、市のホームページをご覧ください。

募 集

日上市観光物産協会の職員

採用時期	令和3年4月1日(予定)
職種	一般事務(観光物産協会の各種業務、各種観光事業及びイベントの企画運営業務)
募集人数	1人
対象	平成24年4月2日以降に生まれ、大学以上を卒業見込みの方 令和3年3月卒業見込みの方
とき	第一次試験：11月15日(日)
ところ	日上市役所会議室
試験内容	SPI3総合検査(能力(大卒採用)及び性格検査)、作文、面接(応募状況により個人またはグループ)

■ 10月20日(火)(必着) までに、申込書及び最終学歴(卒業見込み含む)の成績証明書を直接か郵送で、(一社)日上市観光物産協会 〒317-0073 幸町1-21-1 TEL24-7978へ

*募集要項や申込書は、同協会事務局、日立駅情報交流プラザにあるほか同協会のホームページからダウンロードできます。

日上市火葬場の指定管理者

市の3火葬場(中央斎場、鞍掛山斎場、金沢火葬場)を一括管理運営する指定管理者を募集します。

■ 指定期間：令和3年4月1日～令和8年3月31日(5年間)

説明会 10月22日(木) 午後1時30分～(予定)

■ 火葬場の管理・運営に関する知識、ノウハウを有し、市内に本社または本店がある事業者・団体(グループ構成は代表者)

■ 内業務内容：火葬業務、施設や設備の維持管理など *詳細は、募集要項(環境衛生課にあるほか、市のホームページからダウンロードできます)をご覧ください。

■ 環境衛生課 内線542

「私たち国際文化まつり」アジアの一押し」写真展の写真

アジアの国々を旅した時の一押し

の写真を募集します。

■ 時展示期間：11月10日(火)～15日(日)

■ 場日立シビックセンターギャラリー

■ 10月25日(日)までに写真タイトル、提出者氏名、撮影国名、撮影年月日(年月のみでも可)、写真の簡易説明文を添付して、直接か郵送で、ひたちとアジアの文化交流をすすめる会事務局(日立シビックセンター内 〒317-0073 幸町1-21-1)へ *写真はA4サイズの写真用紙に印刷したもので、枠の有無、縦横は自由です。人物、風景は問いません。人物写真の場合は必ず本人に承諾を。応募枚数の制限はありません。また、

写真は返却しません。

■ 場日立シビックセンター TEL24-7711

いごども

かしま児童館「親子で遊ぼう」

■ 10月15日(木) 午前10時～11時30分

■ 対2歳児以上と保護者 *先着8組

■ 内絵本の読み聞かせや手遊び、リトミック教室など 持ち物：飲み物、上履き(保護者のみ) *マスク着用で。

■ 10月13日(火)までに直接か電話で、かしま児童館 TEL22-5581 IP050-8012-4023へ

南部子どもの広場講座 「乳幼児の冬の健康管理と生活リズムについてのお話」

■ 10月22日(木) 午前10時30分～11時30分

■ 場南部図書館

■ 対乳幼児と保護者 *先着10組

■ 内講師：市保健師

■ 10月12日(月)の午前9時30分から電話で、日上市社会福祉協議会 TEL37-1122へ

ひたち水ロケット大会

■ 10月25日(日) 午前9時～正午

■ 場(株)日製作所会瀬グラウンド

■ 対小・中学生 *先着30人。小学3年生以下は保護者同伴

■ 内自作の水ロケット(ペットボトルロケット)の飛距離・滞空時間の競技 *マスク着用で。

■ 料100円(保険料含む)

■ 10月23日(金)までに電話で、日立理科クラブ TEL24-3104へ *午前10時～午後4時(月曜日休館)

10月のきら☆りんタイム 「ふしぎなデコボコボールを作ろう」

■ 10月24日(土) 午前10時30分～11時30分

■ 場子どもすくすくセンター

■ 対乳幼児の保護者 *定員5人(多いときは抽選)。無料託児あり。

■ 内牛乳パックでふしぎなボールを作ります。講師：子育て応援ふらっと

■ 10月19日(月)までに直接か電話で、子どもすくすくセンター TEL23-5522へ *午前9時～午後5時

十王子どもの広場「乳幼児の歯の健康についてのお話」

■ 10月26日(月) 午前10時30分～11時30分

■ 場十王交流センター

■ 対乳幼児と保護者 *先着10組

■ 内講師：市歯科衛生士

申 10月13日(火)の午前9時30分から電
話で、日立市社会福祉協議会
TEL 37-1122へ

■本を読んで絵をかこう展
作品募集

時 募集期間 10月25日(日)まで

展示期間 10月28日(水)～11月8日(日)

場 日立シビックセンターアトリウム

対 0歳～中学生

内 画用紙は図書館で用意します。作
品は展示後、参加賞を添えて返却
します。

問 記念図書館 TEL 24-7714

IP 050-5528-4946

■親子のサポートの
「親子で楽しくリズム遊び」

時 11月11日(水)、18日(水) ①午前9時

30分 ②10時20分 ③午前10時40分

～11時30分のいずれか

場 会瀬交流センター健康増進室

対 1～3歳児の親子 *各回7組程
度(多いときは抽選)

内 リズムに合わせて動いたり、体操
をしたりと身体を動かします。

申 11月2日(月)までに直接か電話で、
子どもセンター TEL 36-0048へ

■親子(幼児)水泳教室

時 11月11日・18日・25日、12月2日・

9日の水曜日 各日午後2時30分
～3時30分(全5回)

場 かみね市民プール

対 4～5歳児(平成26年4月2日～
平成28年4月1日生まれ)と保護

者 *子ども1人につき保護者1
人。先着10組

内 水慣れから水遊び

料 3750円(入場・指導料含む)

申 事前に直接か電話で、かみね市民
プール TEL 23-3045へ



■小学3・4年生水泳教室

時 11月14日・28日、12月5日・12日・

19日の土曜日 各日午後3時45分

～4時45分(全5回)

場 かみね市民プール

対 小学3・4年生 *定員20人

内 水慣れからクロールを泳げること
を目標

料 3750円(入場・指導料含む)

申 10月20日(火)(必着)までに往復は
がきで、かみね市民プール 〒3

17-0055 宮田町3381
TEL 23-3045へ *詳しくは、
かみね市民プールのホームページ

をご覧ください。問い合わせたく
ださい。

■発達段階に応じた親の学び講
座「集まれ!ママ講座」

時 12月2日(水) 午前10時～11時30分

場 会瀬青少年の家体育室

対 1～3歳児の保護者 *定員15人
程度(多いときは抽選)。別室託
児あり(1歳児以上15人程度)

内 テーマ ①「なぜ?どうして?」子ど
もの行動 ②子どもの行動からみる
発達 ③講師 飛田 隆さん(茨
城キリスト教大学教授)

申 11月18日(水)までに直接か電話で、
子どもセンター TEL 36-0048へ

健康

■口腔がん検診

時 11月1日(日) 午前9時40分、10時、

10時20分、10時40分、11時、11時
20分、午後1時20分、1時40分、
2時

場 保健センター

対 40歳以上の方(昭和56年3月31日
以前生まれ) *定員120人

内 歯科医師による問診と視触診検査

申 事前に電話で、健康づくり推進
課 TEL 21-3300 IP 050-
5528-5180へ

■シルバーリハビリ体操指導士
3級養成講習会

介護予防のためのシルバーリハビ
リ体操を広く普及させる、シルバ
リハビリ体操指導士を養成する講習
会です。

時 ①11月10日(火) 午前9時45分～
午後3時45分 ②11月19日・26日、
12月3日・10日の木曜日 午前10
時～午後3時45分

場 ①茨城県立健康プラザ(水戸市)

②保健センター

対 50歳以上の常勤についでいない方
で、認定後、地域活動(介護予防
教室など)に参加できるかた
*先着11人(原則、全日程参加で
きる方)。

内 講義(介護予防とリハビリテー
ションの推進など)、実技(シル
バリハビリ体操)を行います。

料 無料(交通費自己負担。昼食持参)。
*11月10日は、市のバスで送迎あり

申 10月12日(月)から電話で、健康づく
り推進課 TEL 21-3300 IP 0
50-5528-5180へ

