

運動教室のお知らせ

今年もフィットネススタジオ「ジョイ」の蛭沢亮太先生をお迎えし、健康づくり教室を開催します。有酸素運動によりメタボの予防・筋力アップで体のゆがみや肩こりなどが改善できます。無理せず楽しみながらいい汗をかいてみませんか？



- 時間 19時～20時30分
- 会場 スポーツセンター
健康づくりセンター
- 持ち物 タオル、飲料、上靴
(スポーツセンター開催時)
- 費用 無料
- 申込 不要(途中参加可)

開催日時	1回目	7月17日(水)	スポーツセンター
	2回目	7月24日(水)	スポーツセンター
	3回目	8月7日(水)	スポーツセンター
	4回目	8月21日(水)	スポーツセンター
	5回目	10月1日(火)	健康づくりセンター
	6回目	10月29日(火)	健康づくりセンター
	7回目	11月12日(火)	健康づくりセンター
	8回目	11月26日(火)	健康づくりセンター
	9回目	12月4日(水)	スポーツセンター
	10回目	12月18日(水)	スポーツセンター

転倒予防教室のお知らせ

最近つまづく、転びやすくなった、ふらつく、長い距離が歩けなくなったと感じることはありませんか？
心あたりのある方！転倒予防に関心のある方！
てんとうムシ教室でお待ちしております。

- 時間 10時～12時
- 会場 健康づくりセンター
- 費用 無料
- 申込 不要
- ※送迎バス有り

開催日時	1回目	7月31日(水)	海方面のみバス運行
	2回目	8月26日(月)	山方面のみバス運行
	3回目	9月26日(木)	海方面のみバス運行
	4回目	10月31日(木)	山方面のみバス運行

■お問い合わせ

保健福祉課(☎55-4460)

※転倒予防教室の送迎バスについて、バス利用せずに来られる方は4日間いつでも参加可能です。バス運行時刻についてはお問い合わせください。



or.jp/hp/49/

http://www.shakyo.

2019

赤い羽根共同募金委員会

(社会福祉協議会内)

お問い合わせ

「赤い羽根共同募金」と「カミコン」がコラボしたバッジが今年もできました。
このバッジは、道の駅もんじゅ(常時)やエゾ地の火まつりの会場などで500円募金していただくことで、募金への感謝としてプレゼントされます。募金額は全て赤い羽根へと寄付されますので、是非ご協力をお願いします。

赤い羽根寄付金付き
カミコンバッジのお知らせ

特設行政相談所の開設

国や公共団体などが行っている仕事やその手続き、サービスについて困っていること、納得できないこと、こうしてほしいなど、住民の皆さんから苦情や意見・要望などをお聞きするため、特設行政相談所を開設いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

- 日程 7月12日(金)
- 時間 13時～15時
- 場所 役場2階 研修室
- 主催 行政相談員 明上 廣男



相談は無料で秘密は守られますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

★有料広告

菓処

あまのかわ

コーヒーフレッシュをかけて味わう新感覚のわらびもち！

わらびもちにコーヒーを練りこみ作りしました！
付属のコーヒーフレッシュをかけてお召し上がりください。
☎0139-55-3955(道の駅もんじゅ内)



7月

固定資産税
国民健康保険税

第2期分
第1期分

の納期の月です。

納税には、確実に
便利な口座振替を！
財政課税務グループ