

自衛官募集

- ①一般幹部候補生
②歯科・薬剤科幹部候補生
受付 5月1日(金)まで
問合せ 自衛隊秩父地域事務所
☎22-6157

ほけん

子育て支援センター (きらきらクラブ)

入園前の最後の準備は支援センターきらきらクラブに！わからないこと、不安なことは先輩ママに聞いてください。

支援センター(皆野学童保育所内)

毎週月～金曜日 午前9時～正午
午後1時～3時

- 毎週月・金曜日の午前中は、国神保育園の園庭開放となります。
 - 毎週水曜日の午前中は、明星保育園の園庭開放となります。
 - 3月のきらきらクラブは26日(木)まで、平成27年度は4月8日(水)から始まります。
 - 動きやすい服装でおいでください。
- 持ち物 マグカップ
問合せ 支援センター ☎62-2414

にこにこハッピー体操

- 期日 3月13日(金)
時間 午前9時30分～11時30分
場所 皆野学童保育所
対象 生後6か月以降の乳幼児
内容 サーキット遊び
持ち物 母子健康手帳、ほ乳瓶またはマグカップ
申込み 健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233

わくわくハッピー教室

- 期日 3月17日(火)
時間 午前9時30分～11時30分
場所 皆野学童保育所
対象 来年度就園予定の幼児
内容 サーキット遊び
持ち物 母子健康手帳、マグカップ
申込み 健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233

らくらく健康塾

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操を行います。いっしょに心地よい汗を流しましょう。

以下のいずれかの1コースを選択できます。参加回数に制限はありません。

- ①火曜日・初級コース
期日 4月14日(火)～7月14日(火)
毎週火曜日(全13回)
時間 午前9時30分～11時
- ②金曜日・初級コース
期日 4月17日(金)～7月17日(金)
毎週金曜日(全13回)
時間 午後1時30分～3時
- ③金曜日・上級コース
期日 4月17日(金)～7月17日(金)
毎週金曜日(全13回)
時間 午前10時～正午

- ①・②・③共通
場所 総合センター
対象 65歳以上で、日常生活がおおむね自立している方
内容 ストレッチ、自宅でもできる健康体操
定員 25人(申込順)
参加費 無料
送迎が必要な方は申し込み時にご相談ください。(1日往復500円の自己負担が必要です。)
- 持ち物 動きやすい服装、運動用シューズ、お茶など
申込み 3月5日(木)から20日(金)までに健康福祉課地域包括支援センターへ ☎62-1233

東日本大震災義援金 ありがとうございました

皆様のご協力により、次のとおり多くの義援金をお寄せいただきました。

引き続き受け付けていますので、ご協力をお願いします。

義援金 9,684,591円
(1月31日現在)

※この義援金は、日本赤十字社埼玉県支部を通じ、被災地の皆さんへ送らせていただきます。

- 受付 役場・長生荘
問合せ 社会福祉協議会
☎62-4615

介護者のつどい

介護者自身が健康でいられ、介護についての知識を学びながら仲間づくりをしませんか。

- 期日 3月16日(月)
時間 午前10時～11時30分
場所 役場202会議室(2階)
対象 町内で介護をしている方
内容 座談会、リラックス体操
講師 介護予防運動指導員
根岸 三枝子氏
定員 10人(申込順)
参加費 無料
申込み 3月13日(金)までに健康福祉課地域包括支援センターへ ☎62-1233

高齢者水中ウォーキング教室

水中運動は水圧や浮力を利用し、ひざや腰に痛みがある方でも効果的に筋肉を鍛えることができます。

また水に浮くことで、リラックス効果もあります。

水に入るのが初めてという方も、お気軽にご参加ください。

- ①今の身体を維持コース(一般)
内容 水中ウォーキング、水中体操
定員 20人(申込順)
- ②ひざや腰の痛みをやわらげるコース(リハビリコース)
内容 支えながらの水中ウォーキング
定員 5人(申込順)

- ①②共通
期日 4月21日(火)～6月30日(火)
毎週火曜日の全10回
時間 午後1時30分～3時
場所 ふれあいプール・ホット
対象 65歳以上(いすに腰掛けて見守りでの着替えが可能な方)
参加費 無料
送迎が必要な方は申し込み時にご相談ください。(1日往復500円の自己負担が必要です。)
- 持ち物 水着、水泳用帽子
申込み 3月5日(木)から20日(金)までに健康福祉課地域包括支援センターへ ☎62-1233