

各種検診・教室

介護予防「おたっしゅチェック」を受けてみませんか？

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)、
健康福祉部高齢障がい支援室
(あいあい ☎84-3313)

身体年齢が落ちると、転倒や骨折をしやすくなります。まずは簡単な測定を受けて、身体の状態を確かめてみませんか。

と き

▷ 7月2日(木)

①午前9時30分～11時

②午後1時30分～3時

▷ 7月8日(水)

③午前9時30分～11時

④午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

内容 身体組成測定(身長、体重、体脂肪、筋肉量など)、脳年齢測定、血管年齢測定、片足立ちの持続時間の測定、握力測定、保健指導・健康相談

対象者 市内に住所を有する65歳以上の人

定員 各回35人(先着順)

参加費 無料

申込開始日 5月7日(木)

申込方法 亀山地域包括支援センター「きずな」もしくは健康福祉部高齢障がい支援室へ電話または直接お申し込みください。

ノルディックウォーキング体験会 西野公園体育館(☎82-1144)

ノルディックウォーキング用のポールを使った、ストレッチや基本の歩き方の体験会を開催します。

と き 5月30日(土) 午前9時30分～正午(小雨決行)

※雨天時は翌日31日(日)に実施

ところ 西野公園内

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 500円(貸出ポール代、ス

ポーツ保険料含む)
持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、歩きやすい靴

申込開始日 5月1日(金)

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へお申し込みください。

2カ月集中シェイプアップ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

運動指導や栄養面などを全体的にサポートし、体重(体脂肪)を減らすことを目指します。初回参加時と最終日に体重測定を実施し、マイナス1kgにつき1,000円のキャッシュバックを行います。適度な運動と規則正しい食生活により、健康的な体をつくりましょう！
※参加者全員にスポーツドリンク1ケースをプレゼント

と き 5月15日(金)～7月15日(水)

※専用カレンダーを申し込み時に配布します。その中から都合が合う日に10回参加してください。

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 11,100円(保険料、プール利用料含む)

※期間内(2カ月)は関B & G海洋センターのプール利用が無料

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 5月1日(金)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

東部スマイル教室 ～棒体操～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

と き 5月14日(木)
午後1時30分～3時

ところ 東部地区コミュニティセンター

対象者 おおむね65歳以上の人や

介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物 新聞紙(朝刊1部)、上靴

※申し込みは不要です。

亀山学校 かかりつけ医と在宅医療 ～生活習慣病の基礎知識～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 5月14日(木)
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

講師 高橋内科クリニック
院長 高橋好夫さん

対象者 医療・介護・福祉や介護予防などに関心のある人

参加費 無料

持ち物 筆記用具

共催 亀山医師会

※申し込みは不要です。

はつらつ教室 楽しくできる全身運動 ～レクリエーション～

亀山在宅介護支援センター
(☎83-5920)

と き 5月19日(火)
午後1時30分～3時

ところ 北東地区コミュニティセンター

講師 日本レクリエーション協会
高本真貴子さん

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物 筆記用具

※申し込みは不要です。

5月の納期

(納期限・口座振替日)

6月1日(月)

軽自動車税 全期

市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします。