

体力&筋力UPチューブ体操

東野公園体育館(☎83-1888)

ゴムチューブを使って、肩こりや腰痛の改善のための動きも取り入れ、若々しく疲れにくい体を作ります。

とき 1月8日～3月25日の毎週金曜日 午前9時30分～10時30分(1月29日、2月19日、3月18日を除く全9回)

ところ 東野公園体育館

講師 日本エアロビックフィットネス協会公認インストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間) または800円(3カ月)のいずれかを選択

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

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

最少催行人数 15人

リズムビクス&ピラティス

東野公園体育館(☎83-1888)

エアロビクス、ピラティスやヨガの要素を取り入れた、お腹回りのシェイプアップを中心とした初心者向けの運動です。

とき 1月8日～3月25日の毎週金曜日 午前10時40分～正午(1月29日、2月19日、3月18日を除く全9回)

ところ 東野公園体育館

講師 日本エアロビックフィットネス協会公認インストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間) または800円(3カ月)のいずれかを選択

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

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

最少催行人数 15人

東部スマイル教室 ～歩行・ステップ～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

とき 12月10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

※申し込みは不要です。

持ち物 上履き

介護予防教室 ～認知症予防について～

(福)安全福祉会(☎83-1294)

とき 12月10日(木)
午後1時30分～3時

ところ 山下町集落農事集会所

対象者 介護予防に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 動きやすい服装

うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑(☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、気持ちを高揚させます。お茶とお菓子を楽しみながら、アコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで唄いましょう。

とき 12月15日(火)
午後1時30分～3時

ところ 野村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

※申し込みは不要です。



募 集

平成28年度 非常勤職員の募集

企画総務部人事情報室
(☎84-5031)

職 種 事務補助員(非常勤)

職務内容 受付業務、電算入力業務、書類整理の事務補助など
※状況に応じて、ほかの職種を案内する場合があります。

登録期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日

任用期間 1年以内(職場によっては更新を行います)

勤務時間 原則として午前8時30分～午後5時15分(7時間45分)

勤務日数 月平均17日以内(土・日曜日、祝日、年末年始は休み)

※職場によっては土・日曜日などの勤務もあります。

勤務場所 市役所、教育委員会事務局、そのほか市の関係機関

賃 金 時間給800円(予定)

社会保険など 健康保険、厚生年金保険、雇用保険(月平均17日勤務の場合)

※月平均16日以下の勤務の場合は雇用保険のみ

募集期間 12月1日(火)～18日(金)(土・日曜日を除く)

※郵送による申し込みは、12月18日(金)必着

応募方法 企画総務部人事情報室(〒519-0195 本丸町577)へ履歴書を持参または郵送してください。パソコンなどを使用できる人は、その旨も記載してください。

※応募者については面接を実施(1月17日(日) 市役所3階理事者控室)

