

図書館

☎079(437)4500
FAX 079(437)5362
https://www.library.harima.hyogo.jp/

10月のこよみ

1 木	
2 金	
3 土	おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
4 日	
5 月	宅配サービス
6 火	だっせのおっちゃんの紙芝居 午前11時～11時30分 ②
7 水	
8 木	文学散歩 愛媛県
9 金	
10 土	てづくり会 午後1時30分～ ③ おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
11 日	おやこ映画会 午後2時～3時30分 ② ふるさとを学ぼう 午前10時～正午 公民館
12 月	
13 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ①
14 水	休館日 ブックスタート
15 木	
16 金	
17 土	おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
18 日	ふるさとを学ぼう 午前10時～正午 町内
19 月	
20 火	宅配サービス 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ①
21 水	
22 木	
23 金	
24 土	おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
25 日	
26 月	
27 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ①
28 水	休館日
29 木	
30 金	
31 土	GO! GO! ブラックパネルシアター ② 午後3時～

▶場所記号 ①1階児童図書コーナー
②2階視聴覚室 ③2階学習室

今の特集棚

『目、見る』
10月10日は「目の愛護デー」です。「見る」といっても、いろいろな見え方や見せ方があります。少し見方を変えてみるだけで「目からウロコ!」ということがあるかもしれません。今月は「見る」ことに関係する本を集めてみました。

GO! GO! ブラックパネルシアター

暗い闇の中に浮かぶ不思議な絵や音楽を使って、お話の世界を楽しみましょう。
図書館ボランティア「こすもす」さんによるものです。
▼日時 10月31日(日)
午後3時
▼場所 2階視聴覚室
▼プログラム
「ちいさなさかな」「リリラさんのおむすび」ほか
▼てづくり会
トトロの森を作ろう!
まつぼっくりや木の葉を使って、動物たちもびっくりの森が出来上がり!!
▼日時 10月10日(土)

午後1時30分

▼場所 2階学習室
▼定員 先着20人
▼対象 小学6年生まで。親子での参加もお待ちしています
▼申し込み 10月1日(木)より
おやこ映画会
ピーター・パン
いつまでも12歳のままの不思議な少年ピーター・パンと、焼きもちやきのティンカー・ベルがウエンディと弟たちを、大人にならなくてもいい島ネバーランドへ招待します。ところが、ネバーランドでピーター・パンを目の敵にしている海賊、フック船長の悪たくみに巻きこまれて…。
▼日時 10月11日(日)

午後2時～3時30分

▼場所 2階視聴覚室
展示ケース ハロウィン
10月31日は、キリスト教の聖人を祭る「万聖節」の前夜祭です。その日に亡くなった人の霊やおばけが帰ってくる信じられていました。おばけや魔女の仮装をするのはこのためです。かぼちゃのちようちんを飾ったり、子どもたちが仮装して「おかしをくれな」といいたずらするぞ!と近所をまわります。皆さんもハロウィンパーティーを楽しみませんか?
※1階記載代付近にあります。

おとなの本 10月 こどもの本

●これで身につく山歩き
バテない歩き方術
JTBPパブリッシング 出版

●流星さがし
柴田よしき 著

●ジャガイモの花と実
板倉聖宣 著

●園芸少年
魚住直子 著

▼開館時間 午前9時30分～午後7時
▼問い合わせ 町立図書館 ☎079(437)4500

みんなの?!!を図書館で発表しませんか

皆さんが日常の中で感じた「ハテナ」を「なるほど」にまとめた作品を図書館で発表しませんか。
調べてまとめるって意外と難しいですが、自分で解決し完成させる楽しさを感じてみませんか。
優秀作品は全国のコンクールに出品する予定です。
▼募集期間 10月18日(日)まで
▼受付場所 2階事務所

第3回ふるさとを学ぼう郷土研究基礎講座

今年は播磨町の通史にスポットをあてて開催します。播磨の歴史を感じて見ませんか。
●第3回 「播磨町の歴史 Part2 近世」阿閉村ができるまで
▼日時 10月11日(日)
午前10時～正午
▼場所 中央公民館第2研修室
▼散策日時 10月18日(日)
午前10時～正午
▼コース JRR土山駅集合 野添地区

郷土資料館

☎079(435)5000
FAX 079(436)0135
10月の休館日
5日、13日、19日、26日

▼講師 吉田忠幸(播磨大中遺跡支援会副会長)
▼資料費 500円(講座受付時にいただきます)
▼定員 30人
※定員になり次第締め切ります(電話申込み可)

プチ古代体験教室

世界に一つしかない「まが玉」や「土器」をつくってみませんか。ボランティアによる丁寧な指導は好評です。
▼日程 10月10日(土)、11日(日)、12日(祝)、17日(土)、24日(土)、25日(日)
▼受付時間 当日午後1時～2時
●まが玉づくり
白く柔らかい石をサンドペーパーで磨いて作る古代のアクセサリー
▼参加費 300円
●土器づくり
粘土1*で作る古代の土器
※土器は素焼きをして2ヵ月後にお渡しします。
▼参加費 400円

郷土の展示品をレクチャー

郷土資料館の展示品や別府鉄道などについて、ボランティアが分かりやすく説明します。質問タイムもあり、この機会にご参加ください。
▼日時 10月3日(土)
午後1時～3時(随時開催)
▼参加費 無料

講演会「自分史を作ろう」

今、「活字離れ」が進んでいるなか、私たちも活字に親しむ方法を考えました。「自分史」作りを提案します。「自分史」を残すことは、自分にとって家族にとっても有意義なことではないでしょうか。多数の方の参加をお待ちしています。
●講演「文字・活字文化は何故できたか」
▼日時 10月27日(火)
午後1時15分(受付 午後1時)
▼講師 前野恵史氏(播磨町立図書館館長)

中央公民館

☎079(437)6980
FAX 079(435)5735
10月の休館日 ありません

●講演「自分史を作ろう」
▼日時 同日午後1時40分
▼講師 木下哲文氏(木下ブロンセイ出版印刷)
▼会場 視聴覚室
▼参加費 無料
▼主催 中央公民館、サークル連絡協議会
▼共催 東播磨活字文化の会

●洋服・和服コラボファッションショー
中央公民館・南部コミセンのサークルとして活動中の前結び着物着付け教室と洋裁教室が共演! 日本古来の伝統の美しさの「きもの」にふれるとき、心にやすらぎを覚えませんか。いくら時が変わるうとも「きもの」のもつ気品と優雅な姿は永遠のものでしょうか! また、思い出多い着物や帯を自分に合った洋服にリフォーム、リメイクをしています。
ぜひ、秋のひとときを2つのサークルのコラボショーでお楽しみください。
▼日時 10月25日(日)
午後1時～3時
▼場所 南部コミセン
▼入場料 無料

リサイクルプラザ ガラスのリメイク体験



柔らかくした空きびんからコップなどを作ります。2人がペアになって、コーラーなどの空きびんを利用して作ります。
※作品は後日の引き渡しとなります。
▼日時 10月10日(土)、11日(日)
午前9時30分～、10時50分～、午後1時30分～、2時50分～ 各70分間
▼参加費 500円
▼定員 各回2組
▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学校4年生以上の方
▼場所 加古郡リサイクルプラザ
▼申し込み・問い合わせ 電話で直接加古郡リサイクルプラザにお申し込みください
☎079(437)7671

住所 播磨町本荘70番地1
播磨町総合体育館内
☎079(437)2201
☎079(437)3382
e-mail info@sc21-harima.com
ホームページ
http://www.sc21-harima.com/

住民総参加型 NPO法人スポーツクラブ21はりま

〈休館日〉毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く)、年末年始(12月29日～1月3日)

第3期子どもいきいきスポーツ教室開催中!

好評の多種目教室で、途中参加・複数種目の参加もできます。

陸上競技	10月10日(土)、17日(土)、24日(土)	クォーターテニス	10月10日(土)、31日(土)、11月21日(土)
ミニバスケットボール	10月12日(祝)、11月3日(祝)、23日(祝)、29日(日)	琉球空手	10月17日(土)、11月7日(土)
柔道	10月17日(土)、18日(日)	ダーツ	10月31日(土)、11月1日(日)
極真空手	10月4日(日)、11日(日)	サッカー	10月11日(日)、18日(日)、25日(日)
スナッグゴルフ	10月4日(日)、11日(日)(予備日)	バドミントン	10月24日(土)、31日(土)、11月7日(土)
硬式テニス	11月8日(日)、15日(日)、22日(日)、12月6日(日)	スポーツ体験	10月10日(土)、24日(土)、31日(土)、11月7日(土)(予備日)
ペタンク	10月31日(土)		

※日程は学校行事などにより変更になることがあります。

施設利用のご案内 望海公園野外炊飯施設

▼施設内容 バーベキュー卓5(1卓8人程度)、テーブル2台、洗い場・流し台各1カ所、野外炉1台(かまど6) ※飯ごう炊さんなどに利用できます。

▼利用時間

・午前の部 午前9時～午後2時30分
・午後の部 午後3時30分～8時30分
▼休園日 第4月曜日、年末年始

▼利用料金

午前・午後それぞれ1卓500円

▼申し込み・問い合わせ

町内在住・在勤者は利用日の2カ月前から受け付け(町外は1週間前から受け付け) ※電話予約はできませんが、空き状況は電話で確認できます。

播磨町ふれあいスポーツ大会

募集要項など詳しくはスポーツクラブ21はりまにお問い合わせください。
○柔道大会 11月1日(日)
○卓球大会② 11月15日(日)

スナッグゴルフクラブが全国大会へ!

第4回全国小学生ゴルフトーナメント・スナッグゴルフ近畿予選大会が、8月10日に宝塚ゴルフ倶楽部で開かれ、当クラブが運営する「はりまスナッグゴルフクラブ」のメンバーが初の全国大会キップを手にしました。



▲全国大会に出場する、左から順に谷川直也君、中谷友哉君、大野知輝君(全員、播磨南小学校6年生)

トレーニング教室

教室を3日間すべて受講された方には、最終日に修了証を発行します。修了後は、トレーニング室を1回100円で利用できます。

▼日時(受付開始日)

①10月6日(火)、8日(木)、10日(土) 午後7時～8時50分
《受付中》
②11月2日(月)、4日(水)、6日(金) 午後7時～8時50分
《10月1日(木)受付開始》
③12月1日(火)、3日(木)、5日(土) 午後7時～8時50分
《11月1日(日)受付開始》

▼対象

16歳以上

▼定員

先着10人

▼申し込み

※申し込みが3人以下のコースは開催しません。

▼費用

スポーツクラブ会員 500円 一般千円

▼用意する物

裏に名前と生年月日を記入した写真(縦45×横30mm)を2枚

▼申し込み・問い合わせ

スポーツクラブ21はりま 午前9時～午後7時



特定保健指導を受けましょう

今年度の健診はもう受けられましたか? 結果に「動機付け支援」「積極的支援」と書いてある方は、ぜひ町の特定保健指導をお受けください。今の生活習慣を振り返り、無理なく改善できることを一緒に考えましょう。

運動教室や調理実習を体験していただきながらわかりやすく望ましい生活習慣をご紹介します。これまでにプログラム終了された57人のうち19人が2kg以上減量されました。

『参加者の感想』



▼対象 国民健康保険にご加入の方で健診結果に「動機付け支援」「積極的支援」と書かれている方
▼日時 初回の日程は下記の通りです
10月15日(木)、11月12日(木)、12月17日(木)
1月20日(水)、2月18日(木)、3月18日(木)
いずれも午前10時～11時30分です
2回目以降の日程は随時お知らせします

▼場所 福祉会館
▼内容 健康づくりのための食事と運動のはなし
▼費用 無料
▼申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

健康美づくり運動教室

普段の生活の中に運動を取り入れて、メタボ予防をしませんか? 気軽に家でできる体操・トレーニングをみんなで一緒にやってみましょう。

▼対象 40～74歳の町民で国民健康保険加入者
▼日時 毎月第1・3火曜日 午前10時～11時30分
▼場所 健康いきいきセンター 3階
▼内容 ストレッチ・筋力トレーニング・チェアエクササイズ
▼費用 無料(ただし、ジムなどを使用する場合は施設使用料が必要です)
▼持ってくるもの タオル・水分補給できるもの
▼申し込み・問い合わせ 電話でお申し込みください 健康安全グループ ☎079(435)2611

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します

一部負担あります 接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。

▶対象 町民の方で①もしくは②に該当する人
①満65歳以上の人
②満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級程度)

▶接種期間 10月15日(木)～平成22年1月30日(土) ※12月中旬までに受けておくことが望ましい。

▶接種料金 1,000円

▶接種料金の助成

①生活保護受給者
②住民税非課税世帯に属する人
※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを、直接医療機関に提出してください。紛失された方には助成券を発行しますので、印鑑(朱肉を使うもの)を持参の上、健康安全グループで申請してください。

▶接種に必要なもの ①健康手帳 ②接種料金 ③住民であることが確認できるもの

▶接種医療機関 播磨町、稲美町、加古川市、高砂市、明石市の協力医療機関

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

あなたにできる妊婦さんへの思いやり～『マタニティマーク』って知っていますか?～

皆さんは『マタニティマーク』をご存知でしょうか?

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。



そこで、お母さんへの思いやりをマークにしたのが『マタニティマーク』です。このマークをつけているお母さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか? のやさしい一言をかける」など、あなたにできる優しさと思いやりの協力をお願いします。

播磨町では、『マタニティマーク』のキーホルダーを、母子健康手帳を交付する際に配布しています。転入などで、キーホルダーを持っていない方も、希望する方に配布しますので、母子健康手帳をご持参の上、健康安全グループまでお越しください。

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

10月の保健行事 ▶問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
乳 児 健 康 診 査	14日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成21年 6月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成21年11月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) ※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、健康安全グループへ申し出てください。	平成20年 12月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
3歳児健康診査	9日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成18年 7月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早期尿(5cc)
ボリオ予防接種	7日(水) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	平成20年7月~12月 生まれの乳幼児	*母子健康手帳、予診票、接種券 ※接種前後の体温を測り、予診票に記入してください。
	29日(木) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	平成21年1月~ 6月生まれの乳児	
	11月17日(火) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	予備日	
※7歳未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、健康安全グループへ申し込んでください。 ※集団接種についてのお願ひ…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内であって未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください) ご協力をお願いします。			

内 容	日時(実施時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
たんぼぼ教室	1日(木)・22日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
1歳児育児教室	19日(月) 午前10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成20年8~ 10月生まれの児	*母子健康手帳
両親学級	20日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶福祉会館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 ・子育てのポイント(抱っこ体験、お風呂の入 り方、妊婦シミュレーション) ・播磨町の諸制度 ・参加者交流

いきいき健康づくり

内 容	日時(実施時間)▶場所	対 象 者	備 考
センター健診	2日(金)、5日(月)、14日(水)、 17日(土)、19日(月)、 22日(木)、27日(火)、 30日(金)、31日(土) 午前8時30分~11時 午後1時15分~3時30分 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成22年 3月31日時点の 年齢	申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料：健康診査(30歳以上39歳以下)1000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被 保険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん 1,400円※ ・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300円※ ・大腸がん 1,000円※ ・骨粗しょう症 500円 ・B型・C型肝炎検査 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成20年度に受診した方は、受診できません。 クーポン券対象者は無料です。
センター健診 (特定健診)		40歳以上75歳以下 の播磨町国民健康 保険加入者(4月 1日~健診日まで資 格のある人)	申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料金：40歳以上64歳以下1,000円、65歳以上74 歳以下500円、今年度75歳になる方は無料 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
個別歯周疾患検診	通年(平成22年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高 砂市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料：1,300円 予 約：協力医療機関に電話で予約のうえ、受診して ください。60歳・70歳の方は健康安全グル ープ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(平成22年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力 医療機関(11医療機関)	18歳以上の住民 (2年に1度)	検診料：①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部が ん 2,200円(医師が必要と認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 予 約：加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み：受診券到着後、直接医療機関へ電話予約

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	1日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

10月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

心のケア相談
▶日時 6日(火)、19日(月)、26日(月)
午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

エイズ・肝炎ウイルス検査相談
※原則として匿名で無料実施します。
▶日時 14日(水)、28日(水)
午前9時20分~10時30分
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

酒害相談
▶日時 6日(火) 午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

歯の健康づくりステップアップ事業
▶日時 19日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 21日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

10月

月曜日 RSウイルス感染症とは
火曜日 「保険でより良い歯科医療を」の取り組み
水曜日 おしこの色と病気
木曜日 急な胸の痛み ー さあ どうしよう!
金曜日 新型と季節性のインフルエンザー予防と受診ー
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けしますので、不急の方はご遠慮ください。

栄養講座参加者募集! ~フレッシュ健康づくり~

家事や子育て、お仕事などで忙しく、自分の体のことを考える時間を持ちにくい方も多いことと思います。この機会に、ご自分の身体について振り返ってみませんか? 健康な身体をつくる、栄養・運動・休養について、一緒に楽しく考えましょう。

- ▶対象 子育て中の女性
▶日時と内容
①10月16日(金) 午前9時30分~11時30分
調理実習~超簡単おかずをつくってみましょう~
②10月23日(金) 午前10時~11時30分
ダンスエアロ~楽しく身体を動かしましょう~
③10月30日(金) 午前9時30分~11時30分
調理実習~簡単お弁当おかずをつくってみましょう~
▶場所 南部コミセン ▶定員 先着20人
※託児は行いませんので、ご了承ください。
▶費用 無料
▶持ってくるもの 筆記用具、水分補給できるもの
①・③エプロン、三角巾、ふきん
②タオル(運動できる服装でお越しください)
▶申し込み・問い合わせ
10月9日(金)までにお申し込みください
健康安全グループ ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 牛乳・乳製品を使って(骨粗鬆症予防)

- 食生活を見直してみませんか?
▶日時・場所 10月6日(火) 中央公民館
10月14日(水) 野添コミセン
10月16日(金) 中央公民館
10月21日(水) 南部コミセン
いずれも午前9時30分~12時30分
▶費用 500円(当日徴収)
▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込みが必要です
健康安全グループ ☎079(435)2611

播磨歯科医師会 第8回 いい歯いきいき健康フェア ~口から始まる健康づくり~

お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん。歯科健診、歯科相談、介護相談、口腔ケアの方法、スタンプラリー、ビンゴゲームなど。無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は、事前に予約が必要です。
▶日時 11月23日(祝) 午後1時~3時30分
▶場所 加古川市民会館
▶費用 無料
▶申し込み・問い合わせ 播磨歯科医師会
☎079(434)5005
ホームページ http://harimadent.jp/

健康づくりプログラム

「健康づくり」と一口に言っても、運動や食事、リラクゼーションなど色々な切り口からはじめることができますね。そのまずは、第一歩として、運動を気軽に体験したり、「健康づくり」のお話を聞いたりして、ご自分流の健康づくりをはじめませんか?

- ①健康づくり講座「ご存知ですか? 自分を元気にさせる色使い」
▶日時 10月3日(土) 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
※健康いきいきセンターは駐車場が限られます。健康づくりのため、会場へは、なるべく自転車が徒歩などでお越しください。
▶持ってくるもの 筆記用具、タオル、水分補給できるもの
▶講師 長谷川 容子氏(カラー&イメージコンサルタント)
▶申込締切 10月2日(金)
②「ウォーキングと太極拳」
▶日時 10月17日(土) 午前9時~11時30分
▶場所 中央公民館及び大中遺跡周辺
▶参加費 100円(当日徴収)
▶持ってくるもの 筆記用具、タオル、水分補給できるもの
▶申込締切 10月16日(金)
▶申し込み・問い合わせ 当日参加もできますが、準備の都合上、事前に予約をお願いします
健康安全グループ ☎079(435)2611

播磨町健康いきいきセンター

☎079(435)5578
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

シニア健康いきいき教室 参加者募集
体力の衰えは加齢のせいだけではなく、運動不足が大きな原因となっています。この教室では「元気で長生き」を目標に様々な運動方法を会得します。
▶日時 10月23日(金)~12月11日(金)
午前10時~11時15分(毎週金曜日8回コース)
▶内容 筋力やバランスのトレーニング、頭を使った神経系のトレーニングを楽しく行います
▶場所 健康いきいきセンター3階 大会議室
▶対象 おおむね60歳以上で体力に自信がなく、不安を感じている人
▶参加費 4,200円
▶定員 先着20人
▶申し込み・問い合わせ
10月22日(木)までに参加費を添えて健康いきいきセンターまでお申し込みください
健康いきいきセンター
☎079(435)5578

