

### 各種教室好評開催中!

#### ①「かたんステップ50」

ステップ台を使ったエクササイズです。音楽に乗りながら、ステップ台の昇降運動で、膝や腰に負担をかけずに健康・体力作りを目指したレッスンです。初心者の方や体力に自信のない方でも自分のペースで安心してご参加頂けます。

#### ②「骨盤調整コンディショニング」

骨盤の歪みを調整し、ふだん使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善等を目指したレッスンです

#### ③「やさしいヨガ」

呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです

#### ④「ピラティス」

ピラティスとは、ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。筋肉強化、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待

できます。

#### ■開催日時

- ① 毎週木曜日、午後6時40分～7時30分（50分間）。
- ② 毎週火曜日、午前10時30分～11時40分（70分間）。
- ③ 毎週金曜日、午前10時30分～正午（90分間）。
- ④ 毎週木曜日、午後2時～3時（60分）。

#### ■場所

ふれあい館内1階研修室もしくは2階大広間

#### ■受講費

1回700円

#### （ワンレッスン制）

※1階受付券売機でチケットをご購入ください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用頂けます。

#### ■対象

高校生以上（性別不問）

#### ■定員

①②④15名③20名

#### ■持ち物

室内用運動シューズ・補給水・タオル。

※ヨガを受講のお客様、ヨガマットお持ちの方はご持参下さい、シューズは必要ありません。動きやすい服装でお越しください

#### ■問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

### 全ての教室で使える 共通回数券発売中!

ふれあい館のプールが、より楽しく、より多くの方へお使い頂けるようになりました。①浮き輪が使えるようになりました（直径120cm以下のものに限り、利用可能エリア・幼児用プール・25mフリーエリアのみ）。

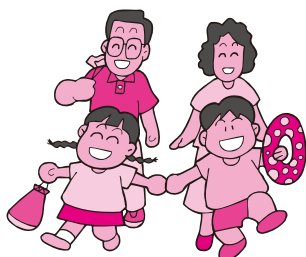
②オムツが取れないチビっ子も、「水遊び用パンツ」着用で利用可能になりました（利用可能エリア・幼児用プール・ジャグジープールのみ、簡易型プールも新設しました、是非ご利用ください）。

※「水遊び用パンツ」は、館内売店でも販売しております。

#### ■問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122



### 後期高齢者医療被保険者証が更新されます

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、7月31日までです。

8月から使用する保険証は、縦長大判の封筒（茶色）に入られて7月下旬に郵送します。

8月1日以降は、今回お送りする新しい保険証を医療機関等の窓口に表示して下さい。

なお、現在お使いの保険証は、8月1日以降に市民課まで返却していただけますようお願いいたします。

#### ■問い合わせ先

市民課保険年金グループ

☎(32)8895



### お盆期間中の小中学校 学校業務休止について

市内16校の小中学校ではお盆期間中の8月15日(月)～16日(火)まで、省エネルギー対策と教職員の休暇取得の推進のため、学校業務を休止します。

学校への問い合わせについては、市学校教育課で承りますので、ご連絡ください。

なお、体育館等の貸し出しについては、通常どおり行います。

#### ■問い合わせ先

学校教育課

☎(32)8918

### 税証明等の発行について

各種諸届提出に伴う税証明等の提出時期となっておりますが、税務課での発行となります。

5月6日の新庁舎移転後、石橋窓口・南河内窓口では、税証明等の発行を行っておりません。ご注意ください。

なお、毎週火曜日は午後7時まで取り扱っております。（祝日や年末年始を除く）。

#### ■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8893