

ふれあい館 らくらくストレッチ

今、基本的なストレッチの効果が見直されています。柔軟性向上だけでなく、冷え性改善、関節痛予防、筋力向上とさまざまな効果があり、レッスン後は驚くほど体が楽になります！

- 開催日時 毎週木曜日 午後3時～4時
- 場所 ふれあい館
- 受講費 1回700円（ワンレッスン制）
お得な共通回数券もあります。
（有効期限は購入日から2か月間）
※レッスン後にプラス100円で日帰り湯もご利用できます。
- 対象 高校生以上
- 定員 定員15名
- 持ち物 室内運動用シューズ
- 申し込み・問い合わせ先
ふれあい館 ☎(47)1126

自治医科大学附属病院 「がん患者と家族のサロン」

病気でつらい気持ち、ひとりで抱えていませんか？自治医科大学附属病院では、がん患者と家族のサロンを開催します。

- 病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間をもったりする場です。がんの種別は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください。
- 日時 平成31年1月10日(木)
午後2時～4時
- 場所 自治医科大学附属病院本館地下1階スタッフラウンジ
- 内容
 - ・ミニ・レクチャー 「終活について考えよう」
 - ・自由な語り合い
 - ・リラクセーション体験
- 参加費 無料
- 問い合わせ先
自治医科大学附属病院
がん相談支援室 ☎(58)7107

ゲーゴルセラピー教室

ゲーゴルセラピーとは、認知症の予防と改善を目的に開発されたもので、5つのプログラムを一体的に組み合わせて行います。

- 物忘れが気になる、足腰が弱くなってきたといった症状がある方はぜひご参加ください。
- 日時 12月13日～平成31年3月28日の間の毎週木曜日
午後1時～4時
※3月21日はお休みします。
- 場所 生涯学習情報センターミーティング室(12月)
薬師寺コミュニティーセンター多目的ホール(1月～3月)
- 対象者 市内居住の65歳以上の高齢者で、身の回りのことに介助を要しない方
- 定員 20名程度
- 申込期間 12月3日(月)～20日(木)
- 申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

筑西産業技術専門学院 学院生募集

- 平成31年度の入学生を募集しています。
- 募集科 機械システム科、電気工事科、金属加工科
※募集定員が充足した訓練科では試験を行いませんので、受験される方は出願前にお問い合わせください。
- 年間授業料 118,800円（金属加工科は無料）
- その他 見学は随時実施
※希望日の3日前までに申し込みください。

- 第1回追加選考試験
 - 出願期間 12月25日(火)～平成31年1月10日(木)
 - 試験日 平成31年1月16日(水)
 - 合格発表日 平成31年1月18日(金)
- 第2回追加選考試験
 - 出願期間 平成31年1月11日(金)～1月24日(木)
 - 試験日 平成31年1月30日(水)
 - 合格発表日 平成31年2月1日(金)
 - 問い合わせ先
茨城県立筑西産業技術専門学院
☎0296(24)1714

下野市全域 エリア拡大 しました!



ケーブルテレビ株式会社所在地
 <栃木センター>栃木県栃木市樋ノ口町4-3-5 ☎0120-25-1819
 <下野センター>栃木県下野市祇園1丁目7-23堀ノ内ビル1階

有料広告募集

多くの方の目に留まる広報しもつけ（毎月1日2万部発行）や市ホームページ（月間平均ユニークアクセス数7.2万件）へ広告を掲載してみませんか？

広告掲載の規格・掲載料などの詳細はホームページをご覧ください。

