

産業振興計画策定委員募集

おすすめ
5

市の産業振興の基本方針となる産業振興計画の策定にあたり、幅広い意見を反映させるため、計画についての意見・提言をいただける方を募集します。

- 任期 令和2年3月末まで
- 会議 3回程度
- 報酬 日額3,000円
- 募集人数 1名
- 応募資格 市内に住所を有し、選挙権を有する方で、平日昼間に開催される会議に出席できる方。また、市の設置する他の審議会等の委員でない方。

介護予防教室

市が開催する介護予防教室をご紹介します。いつまでも自立して、豊かな暮らしを続けていくために、積極的に身体を動かしましょう！

転倒骨折予防教室

♥マイレージ対象

筋肉や骨が衰えないように身体を動かし、ご自宅でも運動を継続できるよう、楽しく簡単にできる筋力トレーニングをご紹介します。

- 日時 9月6日～11月29日（毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分
- ※10月4日、25日、11月1日を除く。

- 場所 南河内公民館
- 定員 30名

- 参加費 1回100円
- 申込期間 8月1日(木)～20日(火)

脳力アップトレーニング教室

♥マイレージ対象

認知症を予防することを目的に、身体と脳を連動させた体操や、ご自宅でも継続しやすい脳トレを楽しく実施します。

- 日時 9月6日～11月29日（毎週金曜日）
午後1時30分～3時30分
- ※10月4日、10月18日、11月1日を除く。

- 場所 生涯学習情報センター
- 定員 25名

- 参加費 1回200円

共通事項

■対象者 市内在住の65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方
※今年度すでに同じ教室に参加された方はご遠慮ください。

- 申込期間 8月1日(木)～20日(火)

- 申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

応募方法

市ホームページや商工観光課窓口で取得した応募用紙に必要事項を記入し、郵送・FAX・電子メールまたは直接ご提出ください。なお、提出された応募用紙は返却しません。

- 応募締切 8月20日(火) 午後5時15分
- ※郵送の場合は当日消印有効です。

■選考方法 選考委員会で決定し、結果はご本人に直接お知らせします。

■申し込み・問い合わせ先

- 〒329-0492 笹原26 商工観光課
- ☎(32)8907 ☎(32)8611
- ✉ syoukoukankou@city.shimotsuke.lg.jp

しもつけ元気はつらつ体操教室

しもつけ元気はつらつ体操は、手足に重りを付けて運動を行い、筋力やバランス能力の向上を図る体操です。

■日時・会場

南河内地区

- 9月12日～令和2年3月19日(毎週木曜日)
- 午後1時30分～3時
- 仁良川コミュニティセンター

国分寺地区

- 9月10日～令和2年3月17日(毎週火曜日)
- ※9月17日を除く
- 午後1時30分～3時
- ゆうゆう館

石橋地区

- 9月13日～令和2年3月13日(毎週金曜日)
- 午前9時30分～11時
- スポーツ交流館

※各会場とも、年末年始と祝日はお休みです。

■対象者 市内在住の方

- 定員 南河内・国分寺30名、石橋25名
- 参加費

2,100円(体操に使用する物品の購入費)

- 申込期限 8月26日(月)

■申し込み・問い合わせ先

- 地域包括支援センターみなみかわち
- ☎(48)1177
- 地域包括支援センターこくぶんじ
- ☎(43)1229
- 地域包括支援センターいしばし
- ☎(51)0633

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにお申し込みください。