

「ヘルスアップ教室」第4期受講生募集

イスに座りながら、身体の歪み改善や関節痛予防・改善等の健康増進のための体操やストレッチを行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。生活習慣病予防にも効果的です。

と き 令和5年1月26日～3月23日の祝日を除く毎週木曜日(全8回)

午後1時30分～2時30分

ところ 横芝B&G海洋センター体育館

対 象 町内在住で国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

定 員 40人(先着順)

参加費 無料

申込 住民課国保年金班

☎84-1214

「水中ウォーキング教室」第4期受講生募集

水の特性を活かし、プールで様々な歩き方で体を動かし、ゆっくり全身運動を行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。

と き 令和5年1月25日～3月15日の毎週水曜日(全8回)

午前10時～11時

ところ 光B&G海洋センタープール

対 象 町内在住で国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

定 員 40人(先着順)

参加費 プール利用料が必要です

※新規の方は無料です

申込 住民課国保年金班

☎84-1214

光B&G海洋センター新春初泳ぎ無料開放

光B&G海洋センター(プール・健康ルーム)の無料開放を行います。ぜひこの機会にご利用ください。

と き 令和5年1月5日(木)

プール 午前10時～午後9時

健康ルーム 午前9時～午後9時

申込 光B&G海洋センター

☎84-3510



「犬のしつけ方教室」を開催します

と き 令和5年1月12日(木)

午後1時30分(受付：午後1時～)

ところ さんぶの森交流センターあららぎ館ジャイアントシェルター(山武市埴谷1884-1)

対 象 山武郡市内にお住まいの方

定 員 10組(申込多数の場合、抽選)

※犬の同伴は可能ですが、参加する条件があります

参加費 無料

申込期限 令和4年12月27日(火)

主 催 山武保健所管内狂犬病予防連絡協議会

申込 環境防災課環境班

☎84-1216

12月4日(日)～10日(土)は「第74回人権週間」です

12月10日は、国連で世界人権宣言が採択された「人権デー」です。人権デーに向けた一週間を「人権週間」としています。

あなたの人権は守られていますか。他人の人権を侵していませんか。この機会に、人権について考えましょう。

人権問題に関すること、困りごとや心配ごと、子どものいじめの問題などの悩みごとがありましたら、人権擁護委員や法務局へご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

申込 千葉地方法務局匝瑳支局

☎72-0334

「冬の交通安全運動」を実施します

交通ルールの遵守、正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的に「冬の交通安全運動」を行います。

期 間 12月10日(土)～19日(月)

スローガン

「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」

運動重点

①飲酒運転の根絶

②子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保

③自転車の交通ルール遵守の徹底

申込 環境防災課防災班

☎84-1216