

水中ウォーキング教室 第2期 受講生募集

甲園住民課国保年金班

☎(84)1214

水中ウォーキングは、水の特性を活かして、さまざまな歩き方で体を動かす、ゆっくりとした全身運動を行います。運動が苦手な方でも楽しく体を動かすことができます。

また、生活習慣病予防にも効果的な運動ですので、ぜひ参加してみませんか。

と き 9月3日～10月22日

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
温水プール

対象 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と、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



※定員になり次第締切

参加費 プール利用料が必要です。

※新規の方のみ無料

申込方法 住民課国保年金班窓口または電話で申し込み

復職に向けて踏み出す女性 を応援する講座を開催

甲園企画空港課企画政策班

☎(84)1279

と き 8月26日(火)、9月1日(月)・8日(月)・9日(火) 計4回

午前10時～11時50分

ところ 健康づくりセンター「プラム」1階 研修室

内容 バランスボールを使った有酸素運動とグループワーク

講師 若菜ひろみ氏

※産前産後フィットネスインストラクター、ネバダ州立大学公認ピラティスインストラクター、元マドレボニータ認定インストラクター



若菜 ひろみ氏

対象

町内在住の18歳以上の女性

定 員 20人

参加費 無料

持ち物

動きやすい服装、水分補給用の飲み物(任意)

※服装は、ジャージ可、デニム生地のパンツは不可(ジーンズ等)

申込方法 町ホームページの専用ページまたは企画空港課へ電話

で申し込み



↑町ホームページはこちら

催し物



芸術家・山武市観光協会大使
バルサミコヤス氏による
ホスピタルアートイベント開催

甲園東陽病院医療連携室

☎(84)1335

バルサミコヤス氏が手がける、特別なホスピタルアートイベントを、東陽病院で開催します。



バルサミコヤス氏

「癒しと安らぎ」をテーマに、入院・外来患者、医療スタッフ、地域住民のみなさんに向けた、やさしくも刺激的な作品を、みなさんと一緒に制作します。医療・福祉・地域づくりに関心のある方は、ぜひご参加ください。

と き 8月25日(月)

第1部 午前9時30分～11時

第2部 午後1時30分～3時

ところ 東陽病院内

対象 町内在住の方

定 員

第1部 20人

第2部 20人

申込方法 8月18日(月)までに、東陽病院医療連携室に電話で申し込み

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です!

電気安全で
快適
ライフ!

使わない時
スイッチ
OFF!

濡れ手は
×



電気保安協会



関東電気保安協会



協会HP