

● 運動・栄養教室のお知らせ ●

『運動を始めるきっかけがなかなか作れない!』『減塩・低カロリーが体にいいのは分かっているけれど、どう調理していいかわからない!』そんなきっかけづくりのために、町では、気軽に参加できる運動と栄養の教室を開催します。ご一緒に楽しく健康づくりをしてみませんか?ぜひご参加ください。

なお、各教室とも医療機関に通院している方は、あらかじめ主治医に了解をとった上でお申し込みください。

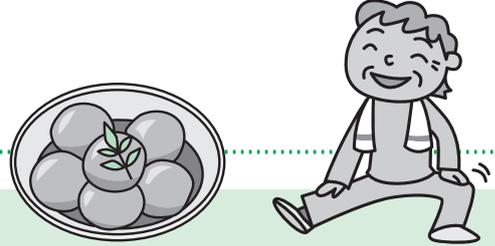
1.うき浮き水中運動教室

- ▶対象者=町内にお住まいの40歳～69歳の方
(初めて参加する方のみ)
- ▶定員=先着25名
- ▶日時=9月24日～12月10日(毎週水曜日)
午後1時～3時
- ▶場所=上三川いきいきプラザ
- ▶費用=無料
- ▶内容=運動の理論についての講話、
水中ウォーキング、ストレッチ、
筋トレ等
- ▶申し込み期限=9月17日まで



2.かんたんフィットネス教室

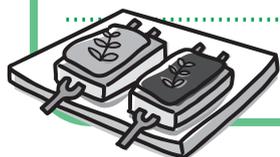
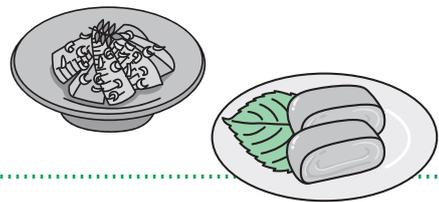
- ▶対象者=町内にお住まいの40歳～69歳の方
(初めて参加する方のみ)
- ▶定員=先着25名
- ▶日時=①夜コース 6月3日～8月26日
(毎週火曜日) 午後7時～9時
②昼コース 11月12日～2月4日
(毎週水曜日) 午後1時～3時
- ▶場所=上三川いきいきプラザ
- ▶費用=初回のみ500円(セラバンド代)
- ▶内容=運動の理論についての講話、
ストレッチ、筋トレ、ウォーキング等
- ▶申し込み期限=各コース初回の1週間前まで



3.元気アップ栄養教室

- ▶対象者=町内にお住まいの40歳～74歳の方
 - ▶定員=各回先着25名
 - ▶日程=①「脂肪をためこまない食事って?
脂質異常症予防コース」
5月23日(金)・8月21日(木)
 - ②「減塩でもこんなに美味しい!
高血圧予防コース」
6月20日(金)・平成27年1月20日(火)
 - ③「甘い物だけが原因ではない!?
糖尿病予防コース」
7月17日(木)・12月19日(金)
- ※同テーマの回は、教室内容も同じものになります。

- ▶時間=午前9時30分～午後1時30分
- ▶場所=上三川いきいきプラザ
- ▶費用=500円(1回につき)
- ▶内容=上三川町食生活改善推進員による調理実習、会食、管理栄養士・保健師による生活習慣病予防のためのミニ講話
- ▶申し込み期限=各回の10日前まで



▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

在宅介護支援センターによる介護予防教室(5月)のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんな楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。(1週間前までにお申し込みください。)

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
5月12日(月)	午前10時 ～正午	音楽・体操	きらきら館	友愛苑 ☎(56) 8885
5月14日(水)		音楽・体操	桃畑公民館	
5月23日(金)		体操	石田コミセン	トータスホーム ☎(52) 2220
5月28日(水)		体操	中央公民館	ふじやまの里 ☎(56) 0958
5月 9日(金)	午前9時30分～ 12時30分	エプロン教室 栄養士による 講話と調理実習 費用100円	明治コミセン	トータスホーム ☎(52) 2220
5月22日(木)			いきいきプラザ	ふじやまの里 ☎(56) 0958
5月27日(火)			坂上コミセン	

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56) 9133

行政相談のご利用を… 心強い相談相手ー行政相談委員

●行政相談制度とは

行政(総務省)と民間有識者である行政相談委員が一体となつて、皆さんからの行政に関する苦情や意見・要望を受けて、その解決や実現を促進するとともに、行政運営の改善などを図っています。

●行政相談に難しい手続きはありません

☞相談を、電話や口頭、手紙などでお聞きして、みなさまへの助言や関係行政機関に対する通知等を行っています。相談は無料です。秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

●このような場合、ご相談を

◆国の仕事、特殊法人等の仕事について
相談したが、説明や措置などに納得がいかない
◆制度や仕組みがわからない
◆年金、医療保険、老人保険・福祉、交通安全、郵便、道路、行政窓口サービス等

・道路の案内標識をもっとわかりやすくしてほしい。
・年金の裁定額に納得できない。



●特色

総務省行政評価局がバックアップします。

・全国の行政相談委員、管区行政評価局、行政評価事務所が一体となつて受付・処理をします。

・行政評価の実施により、苦情の解決の促進はもとより、行政制度や運営を改善していきます。

●町では

行政相談委員は、総務大臣が法律に基づいて民間有識者の中から委嘱します。隔月(奇数月)の第1水曜日に、上三川いきいきプラザ共用相談室で定期的に相談を受け付けています。また、定期的相談以外に自宅でも相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

【相談先】

行政相談委員 藤田 猛さん

(上三川町大字上神主522番地5)

☎090(1651)6302

行政相談委員 高田 すみ子さん

(上三川町大字東蓼沼849番地)

☎(56) 2719

▼問い合わせ先

企画課 情報広報係

☎(56) 9117