

いきいき筋力アップ教室を開催します

- 継続的に運動をすることによって、くつになっても筋力はつくといわれています。運動の必要性を感じていてもなかなか生活の中に取り入れることができない方へ：きつかけとなるような筋力アップ教室を介護予防事業の一つとして開催します。
- 第1クールは10月2日から開催していますが、今回は第2クール、第3クールの参加者を募集します。(今年度は2クールの開催を予定していましたが、希望者多数により1クール追加しています。)
- ▽日時
 - ・第2クール(午前コース)
 - 12月18日・25日、
 - 1月15日・22日・29日、
 - 2月5日・19日・26日、
 - 3月5日・12日(全10回)
 - ・第3クール(午後コース)
 - 12月18日・25日、
 - 1月15日・22日・29日、
 - 2月5日・19日・26日、
 - 3月5日・12日(全10回)
- ▽場所
 - 基山町福祉交流館
- ▽内容
 - 講義(生活習慣病予防等)、運動実技
- ▽募集人数
 - ・第2クール：15人程度
 - ・第3クール：20人程度
- ▽対象者
 - 町内在住の65歳以上の方
- ▽受講料 無料
- ▽申込み締切日
 - 11月14日(火)
- ※多数の応募が予想されるため、今年度初めて参加される方を優先します。
- ※この講座は健康ポイント事業の対象です。
- ※申込み・問合せ先
 - 健康福祉課 高齢福祉係
 - ☎92-7964



「7区通いの場」がスタートしました

10月4日(水)、7区公民館において「7区通いの場」がスタートし、地域の高齢者が多数参加されました。

通いの場とは、地域の高齢者が介護予防や健康づくり、閉じこもり防止のために歩いて通える場所で開催する交流の場で、4月にスタートした10区に続き、7区は2か所目となります。

通いの場では、介護予防サポート。

ター(町の養成講座を修了したボランティアアスタップ)が中心となり、介護を必要としない体づくりを目指して、100歳体操などを楽しく一緒に行っています。

今後このような交流の場を増やし、高齢者が住み慣れた地域で、生きがいを持つて生活ができる社会をつくるための事業を進めていきたいと考えています。



※問合せ先

健康福祉課 高齢福祉係
☎92-7964

生涯学習講座「テーブルで学ぶ茶道教室」の受講者を募集!

町では、町民の方を対象とした生涯学習講座「テーブルで学ぶ茶道教室」を開催します。テーブルと椅子を使った茶道教室ですので、正座することなく学ぶことができます。

▽日時 別表のとおり

▽場所 基山町民会館 1階会議室

▽受講料 400円

※別途材料費が必要(材料費は受講時に直接講師にお支払いください。)

▽定員 20名

※定員になり次第、受付終了

▽申込み期間

- 11月1日(水)から(土・日曜日、祝日を除く。午前8時30分〜午後5時15分)

▽申込み方法

- 受講料を持参の上、まちづくり課(役場2階)までお申し込みください。※電話申込み不可
- ※申込み・問合せ先
 - まちづくり課 文化・スポーツ係
 - ☎92-7935

▽茶道教室(午後1時30分〜3時30分)

日程	主な内容	材料費 (お茶・お菓子代)
11月28日(火)	椅子とテーブルを使い、無理なくお茶を学びます。	1500円 (4回分)
12月5日(火)		
12月12日(火)		
12月19日(火)		

※内容は講師の都合等により変更する場合があります

きやまスロージョギングダイエットキャンプ® を開催します！

町では、「スロージョギング®
で健康づくり」として、運動習
慣の改善を進めています。

今回、1泊2日の短期集中合
宿として、「きやまスロージョ
ギングダイエットキャンプ®」
を開催します。

この機会に身体にやさしいス
ロージョギング®を身につけて、
健康生活を始めませんか？

▽日程 11月27日(月)・28日(火)
※初日は午前9時に瀧光徳寺に
集合をお願いします

▽日程 11月27日(月)・28日(火)
※初日は午前9時に瀧光徳寺に
集合をお願いします

▽場所 瀧光徳寺

▽参加料 無料

※食事代として別途2,160
円を当日お支払いいただきま
す。

▽準備していただくもの
動きやすい服装、靴、タオル等

▽申込み方法

まちづくり課(役場2階)に
てお申し込みください。

※問合せ先

まちづくり課 文化・スポーツ係
☎92-7935

スロージョギングダイエットキャンプ®とは

ポイント1

ニコニコペースで行う走法(スロージョギング®)は、
自分で体内に万能薬を作り出す魔法の運動法。
いつでもどこでも誰にでも、無理なくできる走り方を
覚えて、いつまでも健康的な生活を送りましょう。
スロージョギング®で人生薔薇色。

ポイント2

ダイエットを成功させる食事方法は、
朝・昼少なめで夜はしっかりご褒美満腹食！

▽日程表 ※1日目(27日)は朝食をとらずにお集まりください

1日目	2日目
午前9時30分 開講式	午前5時 早朝スロージョギング®
： スロージョギング® 速度測定	午前7時 朝食スムージー作り
午前12時 昼食	： 観光スロージョギング®
： 観光スロージョギング®	午前12時 昼食
午後6時 夕食	： 講習
： スロージョギング® &ターン、講習	午後1時 閉講式

宝くじの助成金で備品を整備しました 第3区・第8区自治会

平成29年度に第3区自治会と
第8区自治会が事業採択を受け
ている、コミュニティ助成事業
が完了し、次の備品を購入しま
した。今後、地域コミュニティ
活動の活性化のために活用され
ます。

▽購入備品

・第3区自治会

会議用テーブル18台、いす60
脚、いす用台車3台、屋外用
テント3張



・第8区自治会

会議用テーブル17台、折りた
たみいす51脚、いす用台車2
台、回転式ホワイトボード1
台、屋外用テント1張、物置
1基、冷蔵庫1台、エアコン
1台



※問合せ先

まちづくり課 協働推進係
☎92-7935



司法書士大串法光事務所

相続・遺言・登記
成年後見・法律相談

基山町宮浦155(京町JAスタンド交差点南側)

TEL 0942-92-6722

【月～金】8:30～18:30【土日】電話予約で休日や時間外でもご相談に応じます。

★相談は無料です。お気軽にお電話、お立ち寄りください★