

## デジタル活用支援推進事業 スマートフォン教室を開催します

問申 企画政策課 広報・情報管理室 広報・情報管理係  
☎ 92-2188

スマートフォンを安全に使うためのポイントなどを学べる教室です。少人数制で質問にも丁寧にお答えしますので、初心者でもお気軽にご参加ください。※総務省の委託を受けた通信会社のスタッフが説明します。

- ▽内容
  - ・パスワードの重要性や安全なパスワードの設定方法
  - ・不審なメッセージや通知を受け取ったときの対処方法や事例紹介
  - ・不安になったときの相談先の紹介
- ▽参加費 無料
- ▽定員 各回8人(先着順)
- ▽申込方法 各回の申込期限までに電話

普段お使いのスマートフォンをお持ちください。  
スマートフォンをお持ちでない人には当日貸し出しも可能ですので、申込時にお知らせください。

日時	会場	申込期限
12月13日(水) 午後1時30分～2時30分	第12区公民館	12月11日(月)
12月15日(金) 午前10時～11時	第17区公民館	12月13日(水)

## 基山町生涯現役地域づくり環境整備部会 セミナー参加者募集

問申 基山町生涯現役地域づくり環境整備部会(町産業振興課内・基山町産業振興協議会)  
☎ 85-7670 FAX 92-0741 brand-3@town.kiyama.lg.jp

### ライフプランセミナー

退職の近い人やミドルシニア世代(40歳代～60歳代)を対象に、今後の生活設計や健康保険・公的年金などの各種制度を、事例をふまえながらわかりやすく説明します。

- ▽対象者 退職の近い人、ミドルシニア世代
- ▽日時 12月25日(月)  
午後1時30分～3時30分
- ▽会場 基山町役場
- ▽講師 大木 傑 氏(社会保険労務士)
- ▽参加費 無料
- ▽定員 15人(先着順)
- ▽申込方法 電話、FAX、メール
- ▽申込期限 12月22日(金)



### 農業体験セミナー

「ちぎりファーム」で農業体験をして、有機農業への理解を深めてみませんか?農作業ができる服装でご参加ください。昼食つき。

- ▽対象者
  - ・町内在住者
  - ・町内での就労に興味がある人
- ▽日時 12月19日(火)  
午前10時～午後2時
- ▽会場 ちぎりファーム(園部1651-2)
- ▽参加費 無料
- ▽定員 15人(先着順)
- ▽申込方法 電話、FAX、メール
- ▽申込期限 12月15日(金)



“さよなら”の前に  
“おかえり”を

自宅葬  
「わが家でお葬式」



シンプルプラン **288,000円**(税込316,800円)  
お花いっぱいプラン **398,000円**(税込437,800円)

自宅葬  
リビングスタイル



寺院葬  
「お寺でお葬式」



追加料金がないので安心です

広告

家事おたすけ  
サポート

料理や掃除などの家事をご都合にあわせて依頼いただけます!

幅広い家事に対応

必要な時間だけ

専任スタッフで安心

初回おためしなど詳しくはWebへ  
天の川 家事おたすけ

**天の川** ☎0120-85-7851 天の川 自宅葬 検索 ホーム

株式会社 天の川 〒841-0032 鳥栖市大正町789-12(佐賀銀行北) ページ





有料広告

## きやまスロージョギング® 教室

### 第2クール 参加者募集

問申 まちづくり課 国スポ・全障スポ推進室  
文化・スポーツ係 ☎ 92-7935

スロージョギング®をとおして楽しく運動し、体力アップ&シェイプアップ!生活習慣病にならない健康な体を作りませんか?

- ▽対象者 小学生以上ならどなたでも(通院中の人は、主治医の許可を得てご参加ください)
- ▽内容 各自の体力に合わせて、楽しくおしゃべりしながらスロージョギング®します
- ▽日時 令和6年1月10日~3月18日の毎週月・水曜(計21回)午後4時~5時  
※金曜開催2回あり、詳しくは申込後に案内します。
- ▽場所 多目的グラウンド 周回コース(雨天時は総合体育館) ※集合場所は申込時に案内します。
- ▽講師 スロージョギング協会等の協会資格認定者
- ▽参加費 無料
- ▽定員 60人程度(先着順)      ▽申込方法 まちづくり課の窓口または電話で申し込み

この教室は健康ポイント事業の対象事業です(40歳以上)

## 第4期健康・スポーツ教室 参加者募集

問申 基山町総合体育館 ☎ 92-2822

基山町体育館の指定管理者「セイカ・西鉄 BM 共同体」は、第4期健康・スポーツ教室を開催します。日時や費用などの詳細は、二次元コードから専用サイトをご確認ください。

- ▽内容 健康体操、ヨガ、美 Body ピラティス、ZUMBA など
- ▽申込方法 基山町体育館 受付で申し込み
- ▽申込受付開始 12月13日(水) 午前9時~ 詳細は専用サイトから



## 筋力アップ教室を開催します

問申 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係  
☎ 85-7056 FAX 92-7184

介護予防事業の一環として、体を動かしてみるきっかけとなるような筋力アップ教室を開催します。

継続的に運動することで、いくつになっても筋力はつくと言われていています。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人におすすめです。

- ▽対象者 町内在住の65歳以上の人
- ▽日時 第1クール:1月12日~3月8日の毎週金曜(2月23日を除く) 午後1時~(2時間程度)  
第2クール:1月24日~3月13日の毎週水曜 午前9時30分~(2時間程度)
- ▽会場 福祉交流館 大会議室
- ▽内容 講義(生活習慣病予防等)、運動実技等
- ▽受講料 無料
- ▽定員 各クール15人
- ▽申込方法 電話、FAX
- ▽申込期限 12月27日(水)

### 健康寿命の延伸に取り組みましょう!

健康寿命…病気などにかかることなく、健康で自立した生活を送ることが出来る期間のこと。

加齢に伴い筋力が低下すると、ペットボトルの蓋が開けづらくなったり転倒しやすくなったりと、生活に支障が現れます。また、筋力の低下に伴い代謝効率も下がり、糖尿病などのリスクが高まって介護状態になりやすくなると言われています。

早めの  
予防を!



この教室は健康ポイント事業の対象事業です(40歳以上)