

## 筋力アップ教室（2クール目）を開催します

問 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056

介護予防事業の一環として、筋力アップ教室を開催します。継続的に運動をすることでいくつになっても筋力を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お勧めです。今年度から教室を3クール開催するため、2クール目に合計8回（8つのカリキュラム）を受講できなかった場合、3クール目で残りの講座を受講することができます。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

- ▽日時 ・ 2クール目  
11月22日・29日、12月6日・13日・20日・27日、1月10日・17日  
毎週金曜日の午後1時30～3時30分（2時間程度）※初回のみ午後1時15分～3時30分
- ▽場所 福祉交流館 大会議室
- ▽募集人数 20人（応募多数の場合、昨年参加されていない方が優先）
- ▽対象者 町内在住の65歳以上の方 ※申込時に昨年度の参加の有無をお聞かせください。
- ▽受講料 無料
- ▽教室内容 講義（生活習慣病予防等）・運動実技等
- ▽申込期限 11月15日（金）

## デジタル推進委員による初歩的なスマホ相談

問 企画政策課 広報・情報管理室 広報・情報管理係 ☎ 92-2188

12月8日（日）に開催される「2024ふ・れ・あ・いフェスタ」にて、デジタル推進委員によるスマートフォンの使い方などの相談会を開催します。

スマホについて、ちょっと聞きたいこと、相談してみませんか？





※相談内容は初歩的なものが対象となります。

- ▽日時 12月8日（日） 午前10時～午後3時
- ▽場所 町民会館1階 視聴覚室
- ▽参加費 無料
- ▽申込み 不要

※デジタル推進委員は、デジタル庁に任命され、デジタル機器・サービスに不慣れな方等に対し、利用のサポートを行います。

有料広告

集配送無料！ 持込み歓迎！



寝具類・カーペット・こたつ布団・ラグ・ホットカーペット(本体可)  
玄関マット・毛布類・座布団・ムートン敷物・チャイルドシート  
その他敷物各種・イベント用テントなど

クリーニング後の保管も致します

ジュータンカーペットふとん専門工場

ちょうの

## ジュータンクリーニング長野

佐賀県三養基郡基山町小倉990-9

# TEL 0942-92-0783

お気軽に☎電話ください！日・祝定休日