

## わくわく元気づくり

健康づくりやメタボリックシンドローム解消のため、健康運動等の有資格者の指導により、無理なく継続できる運動をおこないます。

○対象者 40歳以上

○日程・内容

| 日程（全14回 木曜日開催）       | 内 容                         |
|----------------------|-----------------------------|
| 9月18日・25日            | ・体組成測定（初回・最終回）              |
| 10月2日・9日・16日・23日・30日 | ・ウォーク大会                     |
| 11月6日・13日・20日・27日    | ・太極拳                        |
| 12月4日・11日・18日        | ・リズム体操                      |
|                      | ・ヨガ                         |
|                      | ・調理実習                       |
|                      | ・会場 旧五霞東小学校 体育館             |
|                      | ・時間 午前10時～午前11時             |
|                      | ※内容により開始時間・終了時間が異なる場合があります。 |

○募集人数 30名

○申込期限

8月29日(金)まで

（役場閉庁日を除く）

○申込・お問い合わせ

健康福祉課 健康支援係

☎(84)00006（直通）



## シルバリーハビリ体操指導士

（3級養成講習会）

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため「シルバリーハビリ体操」の普及を進めており、この体操を普及するボランティアとして「シルバリーハビリ体操指導士」を養成しています。

町でも、介護予防事業（元気はつらつ倶楽部他）、公民館講座などでシルバリーハビリ体操指導士が活躍し、必要不可欠な存在になっています。

今後、さらに普及啓発活動を進めていくために、下記の会場で養成講習会を実施します。いきいきとした地域づくりのために、あなたもシルバリーハビリ体操指導士になって一緒に活動してみませんか。

○募集人員 10人

○申込資格

・50歳以上の常勤の職業についていない町民で、認定後に地域活動に参加できる方

・講習会全日程に参加できる方  
※認定後は、シルバリーハビリ体操指導士会に加入し、会を通しての活動となります。

## ○開催日・会場

| 開催日 |           | 会場                |
|-----|-----------|-------------------|
| ①   | 10月29日(水) | 境町役場              |
| ②   | 11月4日(火)  | 境町<br>社会福祉<br>協議会 |
| ③   | 11月7日(金)  |                   |
| ④   | 11月10日(月) |                   |
| ⑤   | 11月13日(木) |                   |

○講習内容

【講義】

介護予防とリハビリテーションの推進、解剖生理学、老化と病気、高齢者の食生活等

【実技】

いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっばつ体操他

○受講料

無料（ただし交通費・昼食代は各自負担）

○申込期限

9月30日(火)まで

（役場閉庁日を除く）

○申込方法

電話または健康福祉課⑦番窓口でお申し込みください。

○申込・お問い合わせ

健康福祉課 高齢者支援係

☎(84)00006（直通）

## 消火栓の点検をおこないます

古河消防署では、火災などの災害に備えて、水道管に設置された消火栓の点検をおこないます。

点検は、災害時に迅速に対応するために不可欠なものですので、みなさんのご協力とご理解をお願いいたします。点検の際に消火栓を開くため、ごくまれに水道水が濁ることがありますが、少しの間蛇口を開けておくことで濁りは解消されます。

※濁りがとれない場合は建設水道課までお問い合わせください。

○実施期間

8月1日(金)～9月30日(火)

○実施箇所 五霞町全域

○お問い合わせ

建設水道課 水道係

☎(84)30000（直通）

古河消防署 五霞分署

☎(84)0628

## 農ビ・農ポリ処分には事前契約が必要です

使わなくなった農業用ビニールおよびプラスチック（農ビ・農ポリ）を回収します。廃棄物処理法により産業廃棄物となるため、農家のみなさまと運搬事

業者との事前契約が必要になります。

○受付日時

9月1日(月)～9日(火)  
午前9時～午後4時  
（役場閉庁日を除く）

○受付場所

役場2階第2会議室

○持参するもの

・印鑑

・搬出予定量がわかるもの（農ビ○kg・農ポリ○kg等）

・農家負担金

1戸あたり1,000円

○回収日時

10月7日(火)  
午前9時～午後4時

○回収場所

五霞ライスセンター敷地内

※回収場所までは、各自で運搬となります。

○お問い合わせ

産業課 農政係

☎(84)2582（直通）