

## くろーずあっぷ

- 15 『<sup>ひざつづ</sup>膝痛・腰痛改善予防教室』に参加しませんか
- 15 『<sup>かろやか</sup>体操クラブ』に参加しませんか
- 18 クリニクルセンターからのお知らせ
- 19 し尿収集日のお知らせ（定期収集区域）
- 20 文化・スポーツ振興財団からのお知らせ
- 21 ご利用ください。市民プールバスパック
- 21 4月・5月の連休の業務案内
- 22 しんた21からのお知らせ
- 23 郷土資料館からのお知らせ
- 24 市民農園をご利用ください
- 25 第30回登子連こいのぼりマラソン大会参加者募集
- 26 第14回健康教室  
ホップ・ステップ・ジャンプ
- 27 国民健康保険からのお知らせ
- 28 国民年金からのお知らせ

## 毎月のお知らせ

- 18 5月の粗大ごみ収集
- 21 無料法律相談
- 22 健康相談・診査
- 23 5月の集団予防接種
- 29 今月の新着図書
- 29 不用品ダイヤル市

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

### 毎週木曜日は19時まで 住民票などの手続きが できます

- ▼延長窓口 市民サービスグループ1番窓口（市役所1階）
- ▼取り扱う主な業務 戸籍、住民票（異動届を含む）、印鑑証明関係、出生・死亡届、外国人登録など
- ◎電話予約による証明書の交付  
毎週金曜日の9時から17時まで  
に次の証明書を電話で予約された方に、翌土曜日の9時から12時まで市役所1階直室で交付しています。
- 住民票の写し（本人または同一世帯のもの）
- 印鑑登録証明書（本人のもの）

- 外国人登録原票記載事項証明書（本人のもの）
- ▼問い合わせ 市民サービスG  
(☎ 1855)

### 『<sup>ひざつづ</sup>膝痛・腰痛改善予防教室』 参加しませんか

膝痛や腰痛を抱えている高齢者を対象に、市民プールで水の特性を生かした運動教室を開催します。泳げない方も心配なく参加できます。

- ▼日時 4月25日(月)・28日(木) 10時30分～12時
- ▼場所 市民プール
- ▼対象 市内に居住する65歳以上の方で、膝や腰に痛みのある方（医療機関で急性期の治療が必要）

『申し込み』『問い合わせ』中の『G』は『グループ』の略です

要な方は、除きます

- ▼定員 25人（申込順）
- ▼内容 水中での体操や歩行など
- ▼参加料 1日300円（入館料）
- ▼持ち物 水着、水泳用帽子
- ▼申し込み 4月11日(月)から15日(金)までに電話で高齢・介護・障害福祉G (☎ 5720)

### 『<sup>かろやか</sup>体操クラブ』 参加しませんか

筋力向上に向けて、楽しく体を動かすクラブです。足・腰軽やかな生活を送るために、日ごろ運動不足の方や高齢者の方、ぜひご参加ください。

なお、各地域に『<sup>かろやか</sup>体操』を広めるために、『指導者養成教室』も開催しますので、ご協力を願います。

『場所・日時・対象・内容・定員』も開催しますので、ご協力を願います。

### ◎<sup>かろやか</sup>体操指導者養成教室

場 所	日 時	対象・内容・定員
鷲別公館	5月10日(火) 5月24日(火) 10時～12時	6月以降は、平成18年3月まで各会場ごとに毎月2回、火曜日に実施 ▶対象 市内に居住する40歳以上の方で、軽い運動のできる方 ▶内容 筋力向上体操、体力測定、フットケア、レクリエーションなど ▶定員 各会場25人（申込順）
老人福祉センター	5月17日(火) 5月31日(火) 10時～12時	

場 所	日 時	対象・内容・定員
市民会館	1日目：5月10日(火) 2日目：5月17日(火) 時間：13時30分～16時 なお、養成教室終了後、希望の方は、『 <sup>かろやか</sup> 体操クラブ』で継続して実習できます。	▶対象 市内に居住する18歳以上の方で、各町ランや老人ボラなど、プールなどで教えてくれる筋力向上体操の基本、体レクリエーションの方法など ▶定員 25人（申込順）

- ▼参加料 スポーツ安全保険料800円程度（任意加入）
- ▼申し込み 4月11日(月)から15日(金)までに電話で高齢・介護・障害福祉G (☎ 5720)