

心も身体も元気に！ 介護予防教室を利用してみませんか

問合せ／長寿応援課
内線2423

宗岡・志木の2地区に分けて受付します。利用を希望する会場の担当受託事業者へ直接お申し込みください（市では申込みを受け付けていません）。今年度の介護予防普及啓発事業の申込みは、今回で最後となりますのでご注意ください。

宗岡地区 担当受託事業者／株式会社ウイズネット ☎048(449)7711

【受付時間】10時～17時（土・日曜日、祝休日を除く）

教室名	開催日	曜日	時間	場所	定員
シニア体操 (10日間)	10月 3日・10日・17日・24日・31日	木	10時～11時30分	総合福祉センター	50人
	11月 7日・14日・21日・28日				
	12月 5日				
	10月 4日・11日・25日	金	10時～11時30分	宗岡公民館	20人
	11月 1日・8日・15日・22日・29日				
	12月 6日・13日				

志木地区 担当受託事業者／セントラルスポーツ株式会社 ☎03(5543)1888

【受付時間】10時～17時（土・日曜日、祝休日を除く）

教室名	開催日	曜日	時間	場所	定員
シニア体操 (10日間)	10月 2日・9日・16日・30日	水	10時～11時30分	いろは遊学館	40人
	11月 6日・13日・20日・27日				
	12月 4日・11日				
	10月 3日・10日・17日・24日・31日	木	10時～11時30分	市民体育館	30人
	11月 7日・14日・21日・28日				
	12月 5日				
	10月 4日・11日・18日・25日	金	10時～11時30分	西原ふれあいセンター	40人
	11月 1日・8日・15日・22日・29日				
	12月 6日				

内 容／高齢者を対象とした専門トレーニング

ロコモ予防、骨折・転倒予防をメインとした筋力トレーニング（1回90分・全10回）

対 象／市の介護保険に加入し、要支援・要介護認定を受けていない人、または総合事業対象者ではない人（65歳以上）

申込み／9月6日（金）までに、利用を希望する会場の担当受託事業者へ直接

利用料／無料

注意点／・いずれの会場も選ぶことができますが、一人につき1会場までです。複数の会場に申し込むことはできません。

・定員を超えた場合は、はじめて申し込む人を優先し抽選とします。

※やむを得ない場合を除き、キャンセルできません。

全国一斉情報伝達訓練を実施します

問合せ／防災危機管理課 内線2326

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（ジェイアラートJ-ALERT）による全国一斉情報伝達訓練が実施されます。それに伴い、市内各所の防災行政無線から、下記の内容で一斉に放送されます。お間違えのないようご注意ください。

全国一斉情報伝達訓練 8月28日（水） 11時頃

上りチャイム音

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、ぼうさいしきしです。」

下りチャイム音

