



声かけふれあい 収集事業

高齢や障がいにより、家庭ごみを指定のごみステーションに出すことが困難な方々に対し、見守りのためにご自宅に訪問して、同時にごみを回収する事業を始めます。

高齢者や障がいのうち、自力でごみを出すことが困難で、ご親族やご近所などから支援を受けられない場合が事業の対象となります。

■対象者

- ・ 次のいずれかの者のみで構成される世帯に属する方
- ・ 65歳以上で要介護認定を受けている方
- ・ 身体障害者手帳の交付を受け、障がいの程度が1級または2級に該当する方
- ・ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、障がいの程度が1級または2級に該当する方
- ・ 療育手帳の交付を受け、障がいの程度がA1・A2に該当する方
- ・ その他、これらに準ずる者

■申込方法

申請書に必要事項を記入して、高齢福祉課の窓口提出

してください。

■収集方法

週1回、ごみステーションに排出可能な家庭ごみを収集します。

ご自宅には、市が委託する「下野市シルバー人材センター」がお伺いします。

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課
☎(32) 8904

救急フェア開催

9月9日の救急の日を前に「救急フェア」を開催します。

■日時 9月4日(日)
午前9時30分～11時30分

■場所 道の駅しもつけ

■内容

- ① 救急講習会
- ② 自治医科大学附属病院の医師による救急講話および看護師による、健康相談コーナー・血圧測定コーナー
- ③ 臓器移植コーナー
- ④ 高規格救急車・救助工作車・はしご車・支援車の展示
- ⑤ 住宅防火対策展示コーナー

■問い合わせ先

石橋地区消防組合消防本部
☎(53) 6167

夏休みはふれあい館 プールへ！

夏休み期間中、ふれあい館プールは、休みなしで営業いたします。是非、この夏は、天気を気にせずご来館下さい。

■営業時間

平日 午前10時～午後9時
土曜日 午前9時～午後9時
日・祝日 午前9時～午後8時
月曜日(8/1・8・15・22・29)
午前9時～午後5時

※最終受付は、閉館1時間前

■お知らせ

- ① 浮き輪が使えるようになりました
- ※直径120cm以下のものに限る、利用可能エリア・幼児用プール・25mフリーエリアのみ。
- ② オムツが取れないチビっ子も、「水遊び用パンツ」着用で利用可能になりました
- ※利用可能エリア・幼児用プール・ジャグジープールのみ、簡易型プールも新設しましたので、是非ご利用ください。
- ※「水遊び用パンツ」は、館内売店でも販売しております。

■問い合わせ先

ふれあい館プール
☎(47) 1122

ふれあい館にて 各種教室好評開催中！

【全ての教室で使える共通
回数券発売中！】

① 「かんたんステップ50」

ステップ台を使ったエクササイズです。音楽に乗りながら、ステップ台の昇降運動で、膝や腰に負担をかけずに健康・体力作りを目指したレッスンです。初心者の方や体力に自信のない方でも自分のペースで安心してご参加頂けます。

② 「骨盤調整コンディショニング」

骨盤の歪みを調整し、ふだん使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです

③ 「やさしいヨガ」

呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです

④ 「ピラティス」

ピラティスとは、ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。筋肉強化、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。

■開催日時

- ① 毎週木曜日、午後6時40分～7時30分 (50分)。
- ② 毎週火曜日、午前10時30分～11時40分 (70分)。
- ③ 毎週金曜日、午前10時30分～正午 (90分)。
- ④ 毎週木曜日、午後2時～3時 (60分)。

■場所 ふれあい館1階研修室若しくは2階大広間

■受講費 700円/1回 (ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをご購入ください。
※プラス100円でふれあいの湯をご利用頂けます。

■対象

高校生以上 (性別不問)

■定員 ①②④15名③20名

■持ち物 室内用運動シューズ・補給水・タオル。

※ヨガを受講される方でヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。シューズは必要ありません。動きやすい服装でお願いします。

■問い合わせ先

ふれあい館☎(47) 1126