



福祉センターの自主事業 癒しと元気のやすらぎ時間

福祉センター「やすらぎの里」 ☎77・0294

福祉センターでは、さまざまな自主事業を行っています。各教室の申込みは、福祉センターまでご連絡ください。

リハビリ教室

整形外科医の指導による病後のリハビリや健康維持のための教室です。

■開催日 毎月第1・3水曜日

■時間 午後1時30分～3時

気功・太極拳教室

■気功

中国で健康への効果が実証され、ストレス解消や自然治癒力の増強に効果的と言われています。

■太極拳

緩やかな円運動は、強くしてしなやかな体を作り、体内の生体バランスを理想的に整える効果があります。

■開催日 毎週金曜日

■時間 午前10時～11時30分

いきいきライフ調理実習教室

生活習慣予防を目的に、管理栄養士が指導にあたる調理実習

です。

■定員 先着20人

※人員に余裕があれば1回の参加も可能です。

■開催日 毎月第3金曜日（6～3月）

■時間 午前9時30分～午後1時30分（以降後片付け）

■参加費 500円（予定）

健康体操講座

ストレッチ・腹筋・背筋などの運動で、腰痛や肩こりを予防し、健康な毎日を過ごしてみませんか。

■開催日 毎月第2水曜日

■時間 午後2時～3時30分

■持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ



施設の貸出しなどについて

1. 図書室の利用案内

図書室に遊びに来ませんか？30,000冊の書籍が、皆さんをお待ちしています。図書のリクエストも随時受け付けています。

■時間 午前9時～午後5時

■貸出し 1回5冊まで 最長1カ月間



2. 浴室・大浴場

大きな風呂でゆったりとくつろいでみませんか？

■開場日 火・木・土曜日

■時間 午前9時30分～午後3時

■料金

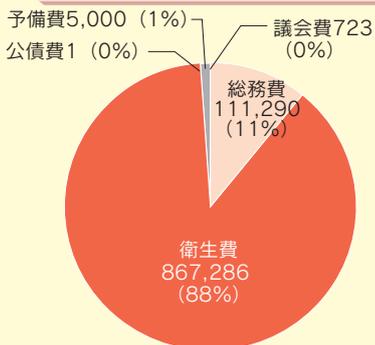
200円（町内の方）
300円（町外の方）

山武郡市環境衛生組合 平成29年度予算

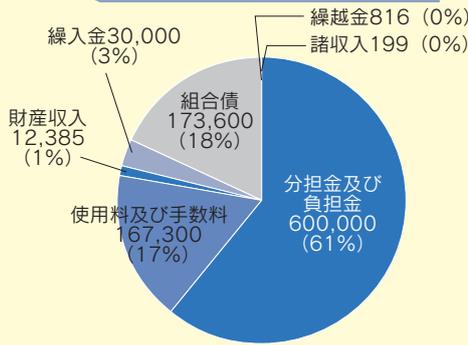
山武郡市環境衛生組合
☎86・3516

芝山町、山武市（山武地域、松尾地域、蓮沼地域）、横芝光町（横芝地域）を構成市町とし、共同でごみ処理を行っている山武郡市環境衛生組合の予算についてお知らせします。

歳出総額 984,300千円



歳入総額 984,300千円



健康について気になるあなた 保健センターをご利用ください

保健センターでは、皆さまの健康生活を応援する事業を行っています。参加してみたい事業がある方は、ぜひ保健センターにご連絡ください。

保健センター
☎ 77-1891 Fax 77-1970
✉ hoken-c@town.shibayama.lg.jp

保健センターの育児教室 「のびのびラッコ教室」

普段よく親子で遊んでいる方も、なかなか子どもとうまく遊べないという方も、みんなで仲良く楽しく遊びませんか。手遊び、リズム遊び、製作、運動遊び、毎回違ったテーマで手や体を使った遊びをします。

■対象者 1歳6カ月児健診後～4歳の親子（1歳6カ月児健診後から参加可能です。4歳のお誕生日がきたら卒業となります）

■定員 親子15組（要予約）

■時間 午前10時～11時45分

■場所 保健センター1・2階

■開催日

- ① 6月20日(火)
- ② 7月25日(火)
- ③ 9月19日(火)
- ④ 10月17日(火)
- ⑤ 11月21日(火)
- ⑥ 12月19日(火)
- ⑦ 1月16日(火)
- ⑧ 2月20日(火)
- ⑨ 3月20日(火)

■内容

午前10時～10時30分
自由遊び
10時30分～11時45分
集団親子遊び（臨床発達心理

士や保育士が遊びを提供していきます）

集団遊びに慣れていないお子さまも、早く馴染めるよう保健師・臨床発達心理士がお手伝いします。

■参加費 無料

自然の中を歩こう ウォーキング講習会

海と緑が広がる「稲毛海浜公園」を歩きます。1時間程度のコースです。

■日時 5月26日(金)

午前9時～9時15分受付

■集合場所 保健センター

■内容 ウォーキング、周辺散策

■参加費 1,300円（お茶・昼食・保険代）

■定員 20人

■締切り 5月19日(金)

保健センターで
お待ちしております



■主催 町保健推進員協議会

はつらつクッキングサロン

いつまでも若々しく元気でいることを目指して、栄養について勉強したり、お料理したりするシニア向けの教室です。

■対象者 おおむね70歳以上の男女

■開催日 6月1日(木)

■時間 午前9時45分～午後1時

■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 栄養講座、かんたんクッキング

■参加費 200円（食材費として）

■定員 15人

■締切り 5月25日(木)

■その他 送迎を希望される方はご相談ください。