

催し

温水プール健康教室
水中で膝・腰痛予防と
筋力アップ

水中での運動は、「浮力」が高いので、腰や膝などの関節への負担を少なくして、体に酸素をしっかりと取り込みながら、自分のペースで無理なく体を動かすことができます。

関節に負担がかかり陸上での運動がしづらい方や、筋力の衰えを感じている方など、この機会に水中での運動にチャレンジしてみませんか。

■対象者

- ①町内に住所を有する65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方
- ②医師から運動の制限を受けていない方

※教室への参加については、事前に主治医の許可が必要になります。

■実施日時

平成23年1月から2月まで
全5回

午後1時30分から3時まで

■実施場所
竜崎温泉温水プール

■内容

- ・健康チェック
- ・元気に過ごすための運動、栄養、生活の仕方などの講話
- ・水中ウォーキングや体操の実技指導など

■費用

プール利用料 400円

■持参するもの

水着、水泳帽、タオル、筆記用具、お茶

■申し込み方法

申込書または電話でお申し込みください。(申込書は介護予防班もしくはお近くの総合支所や出張所へ提出してください)

■申し込み締切日

12月17日(金)

申し込みされた方には、後日詳細についてご連絡します。

■申し込み・問い合わせ

介護保険課介護予防班
☎0820(77)5530

ちっちゃなイルミネーションフェスティバル

■日時 12月4日(土)

午後4時～

(雨天中止の場合有り)

■場所

おげんきクリニック駐車場

※演奏・踊り・歌等の出演者を募集しています。(カラオケ不可)申し込み・問い合わせは、11月22日(月)までに、周防大島町商工会大島支所(☎74-2012、ファックス74-2631)までお願いします。時間、会場の都合等により実行委員会にて出演をキャンセルしていただく場合がありますので、予めご了承ください。

■問い合わせ

周防大島町商工会大島支所
☎0820(74)2012

第8回クリスマスキャン
ドルフェスタinくか

今年も久賀サンロード商店街で開催します。大型ツリー・キャンドル・イルミネーションで商店街がクリスマス色に染まります。バザー・フリーマーケット・似顔絵・金魚島カード交換会など多彩なイベントが開催され、ステージでは、保育園児から小・中学生のほかマウンテンマウスなどが出演します。

■日時

12月18日(土) 午後4時～

■問い合わせ

周防大島町商工会久賀支所
☎0820(72)0478

特設人権相談所

- ◆日時 12月6日(月)午前9時30分～正午
- ◆場所 久賀総合センター
- ◆相談内容 法律、人権、土地、家屋、金銭貸借、離婚などあらゆる生活上の心配事
- ◆相談員 人権擁護委員
- ◆問い合わせ 福祉課
☎0820(77)5505

※法務局では毎日(休日を除く。)人権相談に応じています。

○常設人権相談所

山口地方法務局岩国支局
岩国市錦見一丁目16-35
午前8時30分～午後5時15分
☎0827(43)1125

島のくらしをおすすめ分け
冬コース

○田舎ぐらしと牛乳料理

- ・日時 12月4日(土)
- ・午前9時30分～午後2時
- ・場所 実施者宅(出井)
- ・体験料 2000円
- ・受入人数 4人～5人
- ・募集締め切り 11月24日(水)
- ※昼食あり。

○ポン酢づくり

- ・日時 12月11日(土)
- ・午後1時30分～午後4時
- ・場所 周防大島町農産物加工センター(東安下庄)
- ・体験料 1000円
- ・受入人数 10人

・募集締め切り 12月1日(水)
※出来たポン酢をお持ち帰り。
■申し込み・問い合わせ
周防大島くらし体験ネット
ワーク事務局(農林課内)
☎0820(79)1002

大島中央ライオンズクラブ
ソフトバレーボール大会
参加チーム募集

- 開催日 12月5日(日)
- 午前9時試合開始
- 場所 B&G体育館
- 参加資格
1チーム4名以上(コート内4名の内2名は女性もしくは55才以上の男性)