

健康

「ヘルスアップ教室(健康生活
コーディネート事業)」夏コース

市では一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく健康づくりプランを提供する「ヘルスアップ教室(健康生活コーディネート事業)」を実施しています。

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫。個々の体力に合った運動プランや食生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましょう。今回は夏コースの募集です。治療中の病気などで、参加に不安のある人はご相談ください。

【説明会・メデイカルチェック】6月3日(金)か8日(水)・午後1時15分～4時。【初回体力テスト】6月15日(水)か6月16日(木)・午前か午後。【施設トレーニング(7月開始)】火曜日・土曜日・午前9時～午後4時25分(1人当たり1時間30分程度)。

(財)藤本育英会が教材備品を寄贈

去る3月に(財)藤本育英会から市内7中学校へ図書・教材・楽器備品の寄贈がありました。これは財団の事業活動として昨年度に続き寄贈されたものです。

寄贈された教材は、次のとおり。市内の7中学校で教育活動の充実のために役立てます。

- 印西中学校…ユーフォニアム。
 - 船穂中学校…テナーサクソホンなど。
 - 木刈中学校…ホルン。
 - 小林中学校…教材DVD一式。
 - 原山中学校…ドラムセットなど。
 - 西の原中学校…ホルン。
 - 印旛中学校…バリトンサクソホン。
- ☎学務課学務班 (☎内線 522)。

腸そうふけふれあいの里。市内在住で、35歳以上の人。※介護保険受給者は参加不可。

体力テスト・筋力トレーニング(自体重やダンベルを使用したもの)・有酸素運動(ウォーキング、エアロバイク)など。定40人。

費用額【週2回コース】2,500円、【週1回コース】2,000円、【月1回コース】1,500円。

他入会時必要物品代は、歩数計代5,000円、テキスト代998円(保険料は別途負担)。申電話で左記まで。市ホームページ「電子申請サービス」からも申し込めます(先着順)。☎中央保健センター(☎425595)。

第10回脳卒中市民公開講座『脳卒中は防げる、治せる』

時6月4日(土)・午後2時～3時30分。

場日本医科大学看護専門学校講堂(鎌刈)。

費用無料。

内◆講師：山口武典氏(国立循環器病センター名誉総長、(社)日本脳卒中協合理事長)。

※詳しくは左記へ。

☎日本医科大学千葉北総病院脳神経外科(☎1111)。

※『広報いんざい5月1日号』7ページに掲載した同記事の日の記載に誤りがありましたので、おわびするとともに、右記のとおり訂正をします。

福祉

介護予防事業「脳の健康教室」学習サポーター募集

市では65歳以上の人を対象とした「脳の健康教室」で、読み・書きなどの学習支援を行うサポーターを募集します。日程：左表のとおり。

◎学習サポーター日程表◎

内容	期日	会場
説明会	6月24日(金)	総合福祉センター(竹袋)
事前講習	7月1日(金)	総合福祉センター
学習日	8月～12月 毎週金曜日	総合福祉センター
	11月～平成24年3月 毎週火曜日	本埜ファミリア館(滝野)

※時間はいずれも午前中の3時間程度。説明会および事前講習には必ず参加してください。☎学習者への助言・指導(サポーター1人に学習者2人程度)。

市内在住で、高齢者の心身の健康増進に理解があり、明るく

高齢者との会話を楽しめる人(特別な資格は不要)。

他謝礼金は、学習日から一回につき1,000円。

☎6月14日(火)までに、左記まで。☎介護福祉課生きがい支援班(☎内線272)。

スポーツ

ショートテニス教室

体育指導委員連絡協議会では、昨年に引き続き好評のショートテニス教室を、今年も印旛地区、本埜地区、印西地区で開催します(日程は左表のとおり)。

ショートテニスは、スポンジ製のボールと軽いラケットでバドミントンコートを使用しダブルスで行うニュースポーツです。とても楽しいスポーツなので、

◎ショートテニス教室日程表◎

日時	会場
6月3日(金)・午後7時～9時	いには野小
6月10日(金)・午後7時～9時	滝野中
6月17日(金)・24日(金)・午後7時～9時	松山下公園 総合体育館



▲ショートテニスで使用するラケットとボール

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

小学生3年生以上(小学生は保護者同伴)。

費用無料。※運動のできる服装で体育館シューズ、着替え、飲み物などを持参。

☎当日会場で。

☎スポーツ振興課振興班(松山

ミニ・ガイド

◆古文書の会「尚史会」

長年古文書を学習しているサークルです。初心者大歓迎。☎第1、3木曜日・午前10時～正午。

☎中央公民館(大森)。

費用500円(テキスト含む)。

☎見学、入会を希望する人は左記へ連絡ください。

☎本多(☎2541)、井部(☎467089)。

◆犬・猫譲渡会

わたしたちが保護している犬・猫たちに新しい家族を見つけるための譲渡会を開催します。☎5月22日(日)・午前11時～午後2時。

場BIG HOP 駅前ビレッジ(原)。

他動物の持ち込み不可。動物の引き取りは一切していません。☎どうぶつ福祉の会アニマルサポート・ノア(☎0901153218713)。

◆新緑の亀成川を歩く

ケビン・ショート氏とRCN会員がガイドします。

☎5月28日(土)・午前9時～午後3時(受け付け8時30分)。

場印西牧の原駅改札前集合。

☎千葉ニュータウンから木下地

下公園総合体育館内・☎8417)。

議会

傍聴しませんか

平成23年第1回市議会臨時会を5月18日(水)に開会する予定です。詳しくは、左記までお問い合わせ。

域へと流れる亀成川沿いを歩きます(全行程約10km)。昼食には歴史あるまち木下の自慢のお弁当を用意します(少雨決行)。

☎1,000円。他帰りのバス代が必要です。☎住所氏名・参加人数・連絡先を、EメールかFAXで左記へ。

☎NPO法人ラーバン千葉ネットワーク(☎4143・FAX420001・☎info@rcn-foru.org)。

◆谷田の自然観察会「野の花を探そう」

初夏の野の花を一緒に観察しませんか。

☎5月28日(土)・午前9時30分～正午(雨天中止)。

場白井市福祉センター前集合。

☎一般。

定20人。

費用200円(保険・資料代含む)。

他飲み物、筆記用具。

☎5月24日(火)までに左記へ(先着順)。

☎NPO法人谷田武西の原つばと森の会・松永(☎047149116365)。

◆フェアトレードイベント

千葉2011森を育むフェアトレード

つくる人の権利や環境を大切に考えた公平な貿易について、知っていただくための催しです。

☎5月28日(土)、29日(日)・午前10時～午後7時。

合わせてください。☎協議会事務局(☎内線608)。

請願(陳情)の提出期限

平成23年第2回市議会定例会にかける請願(陳情)の提出期限は、5月31日(火)の正午です。提出する場合は、事前に左記までお問い合わせください。☎議会事務局。

時～午後7時。

場イオンモール千葉ニュータウン1階催事場。

☎体験講座、製品展示販売など。

☎ボランティアスタッフ募集中。☎フェアトレード千葉事務局・土居(☎0901692214032・☎info@halohaloproducts.com)。

◆障害者プール開放ボランティア団体「おたまじゃくしの会」

☎6月12日(日)・午前11時～正午。場セブンスイミングクラブ(小林)。

☎プールの中で泳いだり遊んだりをボランティアがサポート。☎障害のある人でプールに入って身体を動かしたい人で、体調面で医師の許可のある人。

費用1,000円。

☎おたまじゃくしの会事務局・瀬崎(☎04718419916)。

◆盲目の天才シンガー&ギタリスト「第4回長谷川きよしコンサート」

☎6月4日(土)・午後6時～(開場5時30分)。

場白井市文化会館。

費用4,000円。

☎予約は左記へ。市内では石川春光堂(木下)でチケット販売。

☎相馬(☎0801651417669)。