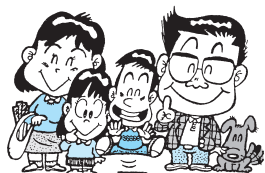


INFORMATION

市役所 ☎5111

お知らせ

パートIII



健康

「ヘルスアップ教室(健康生活コーデイナー事業)」秋コース

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(健康生活コーデイナー事業)」を実施しています。



個人に合った健康づくりプランを提供

- 入会時必要物品代: 歩数計代5,250円、テキスト代998円。
●保険料は別途負担。
●月額: 【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。

に不安のある人は事前に主治医にご相談ください。

●日時: 【説明会・メディアチェック】9月17日(金)か22日(水)午後1時15分~4時。

【初回体力テスト】9月29日(水)か30日(木)午前午後。

【施設トレーニング】(10月5日開始) 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)。

●会場: そうふけふれあいの里。

●対象: 市内在住で、35歳以上の人。

※介護保険受給者は参加不可。

●定員: 60人。

●内容: 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。

●入会時必要物品代: 歩数計代5,250円、テキスト代998円。

●保険料は別途負担。

●月額: 【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。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。

「かむ子のびる子・元気な子」料理コンクール

(☎5595)。

〔千葉県歯科衛生士会主催〕第17回「かむ子のびる子・元気な子」料理コンクールを開催します。

このコンクールは、外食の増加や加工食品への依存の増加など、食生活が多様化する中で、幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりを勧めることを目的に行われます。

平成22年度のテーマは「健康かみかみ弁当」。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

●日時: 11月14日(日)・午前10時~午後2時。

●会場: 千葉県口腔保健センター。

●応募資格: 千葉県内に在住・在勤・在学中で、コンクール当日に参加可能な人。

●応募方法: 9月17日(金)(当日消印有効)までに、所定の応募用紙に、弁当2人分の献立を記入の上、自分で作った弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(80円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、左記問い合わせ先へ郵送してください。

●応募用紙は、千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込みます。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。



旧印旛高校跡地グラウンド

スポーツ

旧印旛高校跡地グラウンド8月1日から利用開始

●野球場: 硬式野球、軟式野球、ソフトボールなど(毎月第3週・4週の土・日曜日は硬式野球利用を優先します)。

●多目的グラウンド: サッカー、グラウンドゴルフなど。

無償で利用できますが、市内団体のみの使用となります。

●8月、9月分の利用については、松山下公園総合体育館窓口で直接申し込みください。

●10月以降は、ほかの有料公園など体育施設と同様に公共施設予約システムで利用できます。詳しくは市ホームページ「公共施設予約システム」。

●応募資格: 千葉県内に在住・在勤・在学中で、コンクール当日に参加可能な人。

●応募方法: 9月17日(金)(当日消印有効)までに、所定の応募用紙に、弁当2人分の献立を記入の上、自分で作った弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(80円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、左記問い合わせ先へ郵送してください。

●応募用紙は、千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込みます。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

お詫び

『広報いんざい』7月15日号3ページの三カ行に掲載した、「子どもゆめ基金」児童のための科学・理科教室2010の記事に誤りがありました。

よくかんで味わえるメニュー。
●1人分500円前後の食材。
●千葉県産の農産物を利用。

●手軽に作れる弁当メニュー。
●家庭や集団で利用できるメニュー。

の「お知らせ」を確認してください。
●お問い合わせ: 8月2日(月)・午前9時から、スポーツ振興課(松山下公園総合体育館内)窓口へ持参してください(先着順)。

●電話: FAX・郵送不可。
●詳しくは市ホームページをご覧ください。

●募集要項は各公民館・出張所、松山下公園総合体育館に用意するほか、市のホームページでも閲覧できます。

●日時: 10月3日(日)・午前8時30分。
●会場: 原小体育館。

●参加資格: 市内近隣に在住、在勤、在学中で小学5年生以上の男女。
●定員: 25チーム。1チーム3人まで。

●参加費: 1チーム500円(傷害保険料を含む)。
●申し込み: 9月10日(金)までに、代表者氏名・住所・連絡先電話番号を記入の上、FAXで左記へ(先着順)。

●実行委員会: 高野(☎/FAX 1605)。

●日時: 毎週金曜日・午前10時~正午(月4回)。

●会場: ふれあい文化館(原)。

●日時: 8月6日(金)、20日(金)、27日(金)・午後3時30分、午後1時15分。

●会場: ①フレンドリープラザ(木刈) ②ふれあい文化館(原)。

●9月以降は、毎週土、日曜日・午後1時15分、ふれあい文化館で行います。

●参加費: 500円(テキスト料など半年分)。

●中西(☎7423)。

●日時: 8月25日(水)(必着)までに、①母子の氏名②子の生年月日③住所④連絡先を記入の上、FAXで左記へ。

●EM活性液を配布
●日時: 8月9日(月)、23日(月)・午前10時~正午。

●会場: 大日如来堂先(吉高)
●負担金: 2,100円(原材料費として。ペットボトルなど2ℓの容器を持参のこと)。

●初心者歓迎、お気軽に見学においでください。

ミニ・ガイド

千葉ニュータウンスクエアダンスサークル募集

カントリーミュージックに合わせて、8人で踊るダンスと一緒に楽しみませんか。

●日時: 毎週土曜日・午後1時~3時30分(9月から)。

●会場: 中央駅前センター。

●参加費: 入会金1,000円、会費月1,000円。

●団名: ☎3657・午後6時以降)。

印西子ども囲碁教室

文化庁の支援事業。いご英語とプロ棋士の指導あり。

●日時: 8月6日(金)、20日(金)、27日(金)・午後3時30分、午後1時15分。

●会場: ①フレンドリープラザ(木刈) ②ふれあい文化館(原)。

●9月以降は、毎週土、日曜日・午後1時15分、ふれあい文化館で行います。

●参加費: 500円(テキスト料など半年分)。

●中西(☎7423)。

コスモ入障がい者柔道教室

柔道を通じて、機能回復・筋力強化。健常者の参加もできます。

●日程: 年6回予定・午前9時~正午。

●会場: 松山下公園総合体育館。

●参加費: 年2,500円。(傷害保険料を含む)。

●申し込み: 9月10日(金)までに、代表者氏名・住所・連絡先電話番号を記入の上、FAXで左記へ(先着順)。

●実行委員会: 高野(☎/FAX 1605)。

油絵・キャンパスの会

●日時: 毎週金曜日・午前10時~正午(月4回)。

●会場: ふれあい文化館(原)。

●日時: 8月6日(金)、20日(金)、27日(金)・午後3時30分、午後1時15分。

●日時: 毎週金曜日・午前10時~正午(月4回)。

●会場: ふれあい文化館(原)。

●日時: 8月8日(日)・午前9時~11時。

●集合: 松虫姫公園(舞姫)。

●対象: 小学生とその保護者。

●団名: 自然観察の会事務局(☎080-5023-1120)。

青空保育さくらんぼ「ベビークラス」メンバー募集

●期間: 9月~平成23年3月(水曜日実施、12回予定)。

●初回は9月8日(水)・午前10時~正午。

●会場: 永治プラザ。

●内容: ベビーマッサージ、絵本の話、音楽会など。

●対象: 0歳児とその親。

●定員: 10組。

●参加費: 15,000円(講習費、茶菓代含む)。

●持ち物: ベビーマット(バスタオル)、筆記用具。

●申し込み: 8月25日(水)(必着)までに、①母子の氏名②子の生年月日③住所④連絡先を記入の上、FAXで左記へ。

●EM活性液を配布
●日時: 8月9日(月)、23日(月)・午前10時~正午。

●会場: 大日如来堂先(吉高)
●負担金: 2,100円(原材料費として。ペットボトルなど2ℓの容器を持参のこと)。

●初心者歓迎、お気軽に見学においでください。

●実行委員会: 高野(☎/FAX 1570)。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。

●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

●市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みます。

●中央保健センター(☎5111)。