

青少年相談員連
絡協議会主催

青少年長縄とび大会開催

レクリエーションを通じて子ども達が交流し、互いの友情を深めることを目的に「第 15 回青少年長縄とび大会」を市青少年相談員連絡協議会主催で、今年も開催します。

この大会は、チームワークが大事!!大会記録の 93 回 (30 秒間) にぜひ挑戦してみませんか。

時 平成 27 年 2 月 8 日(日)・午前 9 時 30 分～午後 12 時 45 分 (予定)。

場 松山下公園総合体育館メインアリーナ (浦部)。

対 市内在住の小中学生のチーム。

定 40 チーム (チーム編成は、10 人～15 人程度。縄を回す人も含まれます)。

※各チームとも監督 (成人者) を 1 人定めること。

費 無料。

申 12 月 19 日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX またはメールで下記まで (先着順)。

※定員に達しなかった場合は、追加募集あり。

※申込用紙は生涯学習課、各公民館、コミュニティセンターまたは、青少年相談員ホームページ (<http://inzai-seishou.com/>) からダウンロード可。

※申込用紙を送付した際は、確認のため必ず下記までご連絡ください。

問 生涯学習課生涯学習推進班 (〒270-1396 大森 2364-2・☎内線 543・FAX④0033・✉naganawatobi-seisyou@city.inzai.lg.jp)。



▲みんなで力を合わせてジャンプ (写真は昨年のももの)

凡例
時 日時
場 会場
内 内容
対 対象
定 定員
費 参加費
申 申し込み
問 問い合わせ
HP ホームページ
✉ メールアドレス
☎ 他そのほか
携 携帯電話

スポーツ

リフレッシュ教室 参加者募集!

毎回大好評のリフレッシュ教室。楽しみながら、健康づくりと心身のリフレッシュをしませんか。

①ソフトエアロビクス

音楽に合わせて、歩く動作を中心に、楽しく有酸素運動を行い、脂肪燃焼や心肺機能の向上を図ります。

時 平成 27 年 1 月 14 日(水)～3 月 25 日(水)までの毎週水曜日・いずれも午前 10 時～11 時 (2 月 11 日(祝)を除く全 10 回)。
定 30 人。

②リズム体操

軽めの運動強度で身体を動かしたい人が対象。音楽に合わせてリズム体操を中心に、自分の体重を利用した筋力トレーニングやストレッチを行い、心身のリフレッシュを図ります。

時 平成 27 年 1 月 15 日(木)～3 月 19 日(木)までの毎週金曜日・いずれも午前 10 時～11 時 10 分 (全 10 回)。
定 40 人。



みなさんヨガでリラックス

③ヨガ

未経験者と少し経験のある人が対象。呼吸、ポーズ、瞑想などをわかりやすい内容で行い、身体をリラックスさせ、心身のバランスを整えます。

日(木)までの毎週木曜日・いずれも午前 10 時～11 時 (全 10 回)。
定 30 人。

【共通】
場 松山下公園総合体育館多目的室・武道場 (浦部)。
費 各教室ともに 4,000 円 (10 回分)。
問 各参加費 (10 回コース分) 4,000 円を添えて、12 月 2 日(火)から松山下公園総合体育館窓口で申し込み (電話での申し込み不可)。

※募集は市内在住の人が優先です (先着順)。
※詳しくは市ホームページを参照ください。
問 スポーツ振興課振興班 (松山下公園総合体育館内・☎④8417)。

12月3日～9日は「障害者週間」

障がいの有無にかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う共生社会は、あなたのちょっとした配慮や工夫で実現できます。

障害のある人について知り、身近なこととして考えてみましょう。



▶障がいのある人たちと支え合う社会について考えてみましょう

第13回印西市テニス大会 オープン戦

時 平成 27 年 1 月 18 日(日)、25 日(日)・いずれも午前 8 時 30 分～(受け付け 8 時 15 分)。
※予備日 2 月 1 日(日)、8 日(日)。
場 松山下公園テニスコート (浦部)・牧の原公園テニスコート (滝野)。
種目：男子ダブルス、女子ダブルス。
対 オープン (全日本出場経験者は除く)。

時 12 月 23 日(祝)・午前 9 時。場 松山下公園総合体育館 (浦部)。
対 市内在住、在勤、在学 (中学生以上) で審判ができる人。
種目：男女別 1 部・2 部・3 部制ダブルス戦。1 部と 2 部はオープン参加可。
費 市内在住、在勤、在学の人 1 組 2,000 円。市外の人 1 組 2,400 円。
時 12 月 16 日(火)までに住所、氏名、電話番号、参加種目を記入し、郵送または FAX、メールで左記へ。
※市内在勤、在学の方は、勤務先または学校名を記入すること。
問 市バドミントン部・鳥羽洋志 (〒270-1345 船尾 1071・☎/FAX④0359・✉zaihado-th@etude.ocn.n.e.jp)。

市民バドミントン大会

●平成 26 年度個別がん検診実施内容●

健 (検) 診名	対象	方法	検査項目	自己負担額
胃がん検診	40 歳以上	個別	問診、食道・胃部レントゲン撮影 (バリウム検査)	2,000 円
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性		問診、視診、頸部細胞診	1,400 円
乳がん検診	30 歳～39 歳の女性		問診、視触診 (乳腺・甲状腺)、超音波検査	1,000 円
	40 歳以上の女性		問診、視触診 (乳腺・甲状腺)、マンモグラフィまたは超音波検査	1,000 円

※各健 (検) 診の対象年齢は、平成 27 年 4 月 1 日現在の満年齢です。※検診は市内委託医療機関で実施。※生活保護世帯は、自己負担金が免除されますので、ご相談ください。※今年度の集団検診申し込みは、6 月 30 日で終了しました。※骨粗しょう症検診は 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳の女性、口腔疾患健診は 40・50・60・70 歳の人が対象となります。対象者にはすでに通知していますが、転入者はお申し込みください。

健康

がん検診などの個別検診の申し込みはお済みですか

今年度の個別健 (検) 診 (胃がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症・口腔疾患) の実施期間は、12 月 20 日 (土) までです。登録した人に送付

している「受診券」を持参のうえ、お早めに市内の委託医療機関で受診してください。期間中であっても、予約受け付けが終わり次第終了します。
「受診券」をお持ちでない人や各種健 (検) 診の登録がお済みでない人は、12 日(金)までにご連絡ください。
問 中央保健センター (☎④595)。