

チャレンジ!

健康アップ教室 参加者募集



生活習慣病の予防・改善を目的に運動教室を開催します。

対象 おおむね30～75歳の町民
時間 ●午前のコース 10:00～12:00
 ●午後のコース 13:30～15:30
場所 町役場1階 会議室2
費用 1,000円(傷害保険料)
定員 午前・午後 各10人
申込方法 6月2日(火)までに下記窓口にてお申し込みください。

町民課 国保年金係 ☎86-6071

	日にち	テーマ
1	6月24日(水)	まずは自身の体を見る化生活習慣病予防(運動)の第一歩
2	7月22日(水)	自分に合った運動プログラムを知ろう!
3	7月29日(水)	体幹を意識して姿勢改善及び基礎代謝を上げよう
4	9月16日(水)	「ながら運動」手軽に肩こりを改善しよう
5	10月21日(水)	途中経過で自身の体を確認今後のモチベーションに繋げよう
6	11月18日(水)	骨盤運動、筋膜リリース運動腰痛予防運動をやってみよう
7	12月16日(水)	下肢筋力向上で膝痛予防に繋げよう
8	1月13日(水)	効果的に取り組む方法とは? やってみよう!サーキットトレーニング
9	2月17日(水)	一年間の継続結果を実感・確認しよう
10	3月17日(水)	最終まとめ自分に必要な運動を再確認しよう

ご協力をお願いします

経済センサス 活動調査

5年に一度、日本国内のすべての事業所・企業を対象とした調査を実施します。

対象 全国すべての事業所および企業
調査内容 従業員数、事業内容、売上金額、費用項目など
調査方法 企業の規模などによって、調査方法が異なる
回答方法 インターネットまたは紙の調査票
回答期限 6月8日(月)

4月27日(月)までにインターネットでの回答がなかった事業所・企業や新たに把握した事業所へ、紙の調査票を持った調査員が伺います。期限内に回答をお願いします。

回答が確認できなかった事業所については、調査員が再度伺います。

※「経済センサス・活動調査」や統計局をよそおった不審な訪問者や不審な電話・電子メールなどにご注意ください。

※調査員は、必ず「調査員証」を身に付け、調査専用の「下敷き」および「手さげ袋」を携帯しています。

※回答いただいた内容は、統計法により統計作成目的以外での使用が禁止されています。安心してご回答ください。 町民課 企画財政係 ☎86-6084

令和8年度

体操教室参加者募集



対象 40歳以上の町民 ※通院中の場合、主治医の許可をもらった人のみ

日時 各日9:30～11:00 ※ウォーキングは11:00～

場所 保健福祉総合センター

定員 先着15人(定員になり次第締め切り)

申込 各教室開催日の10日前までに、保健衛生係へ電話または窓口で申し込み

参加費 無料

持ち物 コジユリンカード(1回につき50ポイント付与)・飲み物・タオル・申し込み後に送付される「参加申込書および同意書」を持参し、運動しやすい服装と靴でお越しください。

	日にち	内容
1	5月29日(金)	ウォーキング
2	6月26日(金)	ストレッチピラティス
3	9月25日(金)	引き締めトレーニング
4	11月26日(木)	ウォーキング
5	12月11日(金)	脱脂肪体操
6	1月29日(金)	ウォーキング

町民課 保健衛生係 ☎79-0911

令和8年度

フレイル&介護予防 運動教室 参加者募集

フレイル(心身の活力が低下した状態)や介護予防を目的に運動教室を実施します。椅子を使った軽めの運動から少し負荷のあるウォーキングまで、さまざまなプログラムをご用意しています。お問い合わせのうえ、ご参加ください。

対象 65歳以上の町民で、体力や筋力低下が気になる、運動方法を身につけたい人など

日時 月1回火・金曜日 9:00～11:00

会場 保健福祉総合センター、公民館 ※送迎なし

費用 無料

定員 1教室40人

申込方法 5月11日(月)～電話または窓口にて申し込み

その他 パーソン&パーソン株式会社の講師による開催となります。どの施設の教室でもお申し込みできます。内容や日程から参加可能な日を選択してください。定員に余裕のある場合、開催日前日まで申し込み可能です。



講師の官内です。皆さまのご参加お待ちしております!

5/29、11/26、1/29は9:30～11:30
 その他は9:30～11:00となります。
 保健センター、公民館ともに9:00～11:00までとなります。
 3/12、3/16は成田山方面(未定)に外歩きに行く予定です。
 ※公民館会場は室内履きが必要です。

保健福祉総合センター		公民館	
5	26 29	今自分を知って、未来を変える一歩!体力チェック～今年目標を決める～ 体操教室(佐藤先生)ウォーキング	今自分を知って、未来を変える一歩!体力チェック～今年目標を決める～
6	23 26	胸を開いて若返る!姿勢改善～猫背改善+呼吸機能アップ～ 体操教室(佐藤先生)ストレッチピラティス	動きが変わる!らくらく筋力アップ～日常動作を楽にする筋トレ～
7	21	しっかり歩ける体へ!歩行力アップ～股関節・足裏・重心移動～	痛みとさよなら!体を守るセルフケア～膝・腰の痛みの原因と対処法～
8	25	転ばない自信をつくるバランス力～バランス+反応+瞬発～	転ばない自信をつくるバランス力～バランス+反応+瞬発～
9	25 29	体操教室(佐藤先生)引き締めトレーニング 痛みとさよなら!体を守るセルフケア～膝・腰の痛みの原因と対処法～	胸を開いて若返る!姿勢改善～猫背改善+呼吸機能アップ～
10	20	動いて考えて、脳も体もフル回転!～脳と体のいきいきトレーニング～	動いて考えて、脳も体もフル回転!～脳と体のいきいきトレーニング～
11	24 26	動きが変わる!らくらく筋力アップ～日常動作を楽にする筋トレ～ 体操教室(佐藤先生)ウォーキング	しっかり歩ける体へ!歩行力アップ～股関節・足裏・重心移動～
12	11 15	体操教室(佐藤先生)脱脂肪体操 今こそチェック!ロコモ予防と改善～結果を見て自分に必要な運動を知る～	今こそチェック!ロコモ予防と改善～結果を見て自分に必要な運動を知る～
1	19 29	遠足へ向けて準備!～坂道・段差・滑りやすいところの歩き方～ 体操教室(佐藤先生)ウォーキング	遠足へ向けて準備!～坂道・段差・滑りやすいところの歩き方～
2	16	変化を実感!1年の成果チェック体力チェック～総まとめ～	変化を実感!1年の成果チェック体力チェック～総まとめ～
3	12	歩いて実感!元気あふれる外歩き遠足	歩いて実感!元気あふれる外歩き遠足

町民課 地域包括支援センター ☎80-3155

広告

東洋合成
 千葉工場(東庄町)製造スタッフ募集中
 安定の上場企業と一緒に働きませんか?
 東洋合成工業株式会社
 〒111-0053 東京都台東区浅草橋1-22-16
 ヒューリック浅草橋ビル8階 TEL:03-5822-6171
 詳しくはHPへ!

セレモニーホール
愁彩苑
 二木屋は地元東庄で半世紀
 ☎0120-039-544
 24時間365日対応・お気軽に事前相談も