

内之浦銀河アリーナ・トレーニング室からのお知らせ！

★「ストレッチ教室」の開催について

内之浦銀河アリーナでは、町内の中高年のの方々を対象とした手軽な健康教室を開催しております。下記の内容をご確認の上、是非お気軽にご参加ください。

- 目的** 健康の保持増進を図るため、ストレッチなどの運動活動を開催します。
- 講師** 岩元 美穂インストラクター（肝付町前田在住）
- 内容** ①ストレッチなどの運動教室の実施 ②その他運動教室に必要な内容の実施
- 開催日時** 平成31年4月から令和2年3月まで
第2・第4木曜日 14時00分～15時00分（1時間程度）
【ただし、講師の都合により変更する場合があります。】
- 対象** 受講者：トレーニング室を利用している方限定です。
受講料：1回 210円（トレーニング室利用料金）
定員：10名程度
*お申込の際は申込書が必要です。申込書はトレーニング室にあります。

その他何かトレーニング室利用について、分からないことなどございましたら、内之浦銀河アリーナ(31-6555)までお気軽にお問い合わせください。

ころばん体操説明会

地域の方が集まりやすい集会所等で週に1回集まり、椅子に座って童謡を歌いながらおもりを使った筋力運動をします。5人以上集まれば実施可能です。ぜひあなたの地域でもころばん体操をしてみませんか。

どんな体操か、どのようにはじめたらよいか等の説明会を開催しますのでお気軽にご参加ください。下記へお申し込みをお願いします。

日 時	場 所
H31年6月11日（火）10：00～11：00	コミュニティセンター2階婦人研修室
H31年6月11日（火）13：30～14：30	内之浦総合支所3階会議室

申し込み先 肝付町地域包括支援センター ☎0994(65)8419



平成31年度「赤十字会員増強運動」に対する協力依頼について

日本赤十字社では、毎年5月を「赤十字運動月間」として「赤十字会員増強運動」を全国で展開し、国内外における災害救護活動、血液事業、社会福祉事業等の赤十字事業を推進しています。

本年も、一人でも多くの方々に、日本赤十字社の根幹となる会員に加入していただきますようお願い申し上げます。社会のニーズの変化や地域の期待にあわせた活動を展開していくために、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 県庁くらし保健福祉部社会福祉課 福祉企画係

☎：099(286)2844 FAX：099(286)5568 e-mail:swkikaku@pref.kagoshima.lg.jp