

「えぼかの台所」開催のお知らせ

「毎日、手帳に続けられる」を目標に、料理教室を月1回開催します。テーマに沿った内容の調理実習や講話があります。

- 開催日とテーマ
①10月19日(金)
②11月16日(金)
③12月10日(月)※男性のみ



えぼか子育て支援事業

郡山女子大学短期大学部幼児教育学科の学生さんたちと一緒に、親子で楽しい時間をお過ごしください。

- 開催日
第1回 10月14日(日)
第2回 11月24日(土)
第3回 12月22日(土)
第4回 2月2日(土)

本宮市健康力アップ事業

体型が気になる、健康増進を図りたい、生活習慣を変えたい方は、えぼかで汗を流してみませんか。



「親子にこにこ広場」のお知らせ

震災や原発事故による、お子さんやお母さんのストレス対策として開催します。ホッとする時間を過ごしませんか？

- 開催時間
各回とも午前10時30分から11時30分
場所
えぼか 健康増進広場
お問い合わせ先
えぼか ☎63-27780

介護者のついでにお知らせ

介護について同じような立場の方同士で話し合い、身体や心をリフレッシュしてみませんか？

- 日時
11月5日(月)
(集合) 午前9時20分 市民プール駐車場(解散) 午後3時30分 市民プール駐車場
※市民プールは、本宮一中西側(本宮字舞台37)です。
場所
磐梯高原リゾート・イン ぼなり (猪苗代町中の沢温泉)
内容
①介護についての意見交換、情報交換
②昼食、入浴、休憩など
対象
要支援・要介護認定を受けた在宅の高齢者を介護している家族の方(定員20名)
※別居の家族でも可能ですが、高齢者・家族とも市内在住の方に限ります。
参加料
無料(昼食代、入浴料込み)
※入浴タオルは別料金になります。
申込期限
10月26日(金)
申込・問い合わせ先
高齢福祉課
地域包括支援センター(えぼか内)
☎63-27780
※なおご自宅集合場所の送迎も行いますので、ご希望の方は併せてご連絡ください。

介護予防講演会のお知らせ

足腰の痛みを減らし、体力を維持増進するために、介護予防とは、住み慣れた地域で自立した生活ができるだけ続けられるように、今もつていく自分の機能の維持・改善する取り組みです。介護予防のためのポイントをつかみましょう。

平成24年度陸上自衛隊

平成25年度陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集案内

- 日時・場所など
①10月29日(月)
(場所) 白沢公民館
(定員) 150人
(時間) 午後1時30分から3時
②10月31日(水)
(場所) えぼか
(定員) 100人
(時間) 午後1時30分から3時
対象
65歳以上(本宮市に避難している65歳以上の方も、お申し込みください)
内容
講話と軽運動
講師
ルネサンス郡山
参加費
無料
申込・問い合わせ先
高齢福祉課
地域包括支援センター(えぼか内)
電話でお申し込みください。
☎63-27780
(定員になり次第締め切ります。)

- 開催時間
各回とも午前10時30分から11時30分
場所
えぼか 健康増進広場
お問い合わせ先
えぼか ☎63-27780
本宮市健康力アップ事業
ボディメイクスクールのお知らせ
体型が気になる、健康増進を図りたい、生活習慣を変えたい方は、えぼかで汗を流してみませんか。
日時
10月22日(月)
昼コース 午後1時から
夜コース 午後7時から
場所
えぼか 健康増進広場
内容
①健康チェック(身体計測)
②ストレッチと筋力アップトレーニング
③ミニ健康講座
用意していただくもの
水やお茶などの水分補給用の飲み物
動きやすい服装
※事前申込不要です。
※身体計測を行いますので、開始時間前においでください。
お問い合わせ先
保健課(えぼか内)
健康増進係 ☎63-27780
「親子にこにこ広場」のお知らせ
震災や原発事故による、お子さんやお母さんのストレス対策として開催します。ホッとする時間を過ごしませんか？
日時
10月19日(金)
午前10時から11時30分
場所
えぼか 健康増進広場
対象
就学前のお子さんとお母さん
第4回市民グラウンド・ゴルフ大会のお知らせ
市民の皆さんの親睦と交流を深めるため、市民グラウンド・ゴルフ大会を開催します。
日時
10月23日(火)
午前9時から午後2時
(受付 午前8時30分から)
※雨天の場合 10月24日(水)
場所
本宮運動公園 多目的グラウンド
参加資格
20歳以上の市内在住・在勤者
申込方法
中央公民館および白沢公民館に備え付けてある申込書でお申し込みください。
参加費
3000円(申込時に納入)
申込期限
10月10日(水)
競技方法
男女別個人戦
表彰
個人賞(1位から15位まで)
ホールインワン賞
その他
小雨決行。雨具・昼食・筆記用具を持参してください。
※クラブ・ボールのない方は事務局で準備します。
お問い合わせ先
生涯学習センター
☎33-26111

県民介護講座を開催します

「寝たきりにしない、させない、ならない」ことを目標に、一緒に「介護」について学んでみませんか？
◆場所 福島県男女共生センター ◆対象 「介護」に興味、関心のある方 ◆受講料 無料
①介護実技基本講座(午後1時~4時)
②介護ワンポイント講座(午後1時~3時)
◆申込・問い合わせ先 社会福祉法人 福島県社会福祉協議会 人材研修課 (二本松事務所) ☎23-8306

真心・親切、お客様の足となり日々安全運航！
一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで
観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご利用は
協和交通株式会社
TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481

買うよりお得！
紳士・婦人礼服 衣料品全般 学生服全般
お直し工房
TEL33-4512

切れていませんか？ 自賠責の有効期限!!
自賠責保険・共済無しの運行は法令違反です！
自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付き自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。
◆お問い合わせ先 国土交通省東北運輸局福島運輸支局 輸送・監査部門 ☎024-546-0343