

# 敬老会

平成二十年度敬老会を開催します。市内に住む七十五歳以上の高齢者の皆さんを招待し、二日間で行います。

当日は、アクシスカつらぎ会場に、式典(八十八歳、九十九歳、百歳を超える皆さんの表

彰など)やアトラクションで楽しんでいただき、長寿をお祝いします。

七十五歳以上の人には、市から敬老会のご案内をしました。返信用ハガキに出欠席と敬老祝い金の受け取り方法を記入し、ポストに投函してください。

ハガキの投函は  
8月8日(金)まで

ご長寿おめでとう!

問合せ 高齢者支援課 電話 0558-76-8011

- 開催日時  
伊豆長岡地区・葦山地区の南条：9月12日(金)  
葦山地区(南条を除く)・大仁地区：9月13日(土)  
いずれも 10:00～
- 会場 アクシスカつらぎ  
\*敬老会専用バスによる送迎を行います。  
バス乗車場所・時間は、出席者に後日ご案内します。

### 敬老祝い金

市では高齢者の長寿を祝福し、敬老の意を表すため、二千円の商品券を贈呈します。

**対象者**  
平成二十年四月一日現在で市に住民登録のある、昭和八年四月一日以前に生まれた人

**贈呈方法**  
①敬老会に出席し、当日現地で受け取る方法  
②敬老会欠席のため民生委員の自宅訪問により、九月十九日(金)以降に受け取る方法

③市役所の窓口に来て、九月十九日(金)以降に受け取る方法

**贈呈窓口** 市民サービス課(伊豆長岡庁舎)、葦山市民サービス課(葦山庁舎)、高齢者支援課(大仁庁舎)

**持ち物**  
敬老会の案内に同封した領収書(押印したもの)  
(市役所の窓口の場合は、保険証など身分を証明するものを持参)

### 膝や腰への負担をかけずに筋力アップ 膝痛・腰痛改善水中運動教室

高齢者支援課では、伊豆スイムサポートと協働で膝痛・腰痛改善のための教室を開催します。

とき 9月2日～11月4日の毎週  
火曜日(全10回) コース1 / 10:00～10:40  
コース2(初めて参加する人) / 11:00～11:40  
ところ 長岡温水プールサンゆう

**対象** 概ね60歳以上で膝痛・腰痛などがあり、運動が必要な市民(介護認定者を除く)

**参加料** コース1 / 全10回で指導料3,000円  
コース2 / 指導料は無料

\*プール使用料(1回300円)は両コースとも自己負担。  
**申込み・問合せ** 長岡温水プールサンゆう  
電話 055-947-0176

各コース  
先着30人

### 風邪をひかない体力作り! 第2期キッズ親子体操&エアロ

親子で運動の楽しさを味わいませんか?運動遊びの中で体力をつけます。  
\*第3期は広報12月号で募集予定

とき 9月10日～12月17日の毎週  
水曜日 15:00～16:00(全15回)

ところ 長岡体育館アリーナ

**参加料** 4,500円+安全保険料(親子1,500円・子500円)

**申込み** ハガキに『キッズ親子体操申込み』と明記し、住所・親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日・電話番号を記入し、下記へ郵送してください。

〒  
コムネットチームパルパル  
**問合せ** 社会教育課 電話 055-948-1461

3～5歳児  
親子30組

### 子ども連れでもOK!楽しく健康づくり ビューティーエクササイズ教室

「運動不足を解消したい」「体を動かすのが得意ではないけど運動をしてみたい」と思っている人、気軽に参加してください。運動指導士や保健師と一緒に楽しく体を動かしましょう。

とき 10月6日、11月4日、12月22日、平成21年1月26日、2月23日、3月23日【11月4日(火)は13:30～15:15、ほかはすべて月曜日9:30～11:15 全6回】

ところ 葦山保健センター

**対象** 20～39歳までの市民で、運動習慣をつけたい女性\*病院で治療を受けている人は、主治医の参加許可が必要

**参加料** 無料  
**受付** 9/1(月)～

**申込み・問合せ** 健康づくり課  
電話 0558-76-8014

先着20人

### 自分のため 誰かのため みんなのために 第40回静岡県青年の船

船旅を通して、自分の未来を見つめてみませんか?

とき 12月26日(金)～平成21年1月3日(土)

渡航地 中国(北京・青島)

**応募資格** 18歳～32歳(平成20年4月1日現在)で静岡県に在住、または本籍がある人。事前事後研修を含む全日程に参加でき、青年の船の目的を理解し、意欲的に参加できる人。

**参加料** 178,000円(個人的経費は別途負担)  
\*参加費用の市補助制度あり

**応募方法** 下記窓口で募集要項を受け取り、8月22日(金)までに持参。

**申込み窓口** 社会教育課(あやめ会館内)  
電話 055-948-1461

**問合せ** NPO静岡県青年団連絡協議会 〒420-0068  
静岡市葵区田町1-70-1 電話 054-254-2006  
ホームページ <http://www.youthnet.or.jp/seinen/>

8/22(金)までに持参

### 平成二十一年 成人式 実行委員大募集

「成人式は一生に一度。楽しんで、感動したい!」  
(昨年の実行委員談)

新成人の門出を祝う、伊豆の国市成人式を平成二十一年一月十一日(日)十時からアクシスカつらぎで開催します。

その後三地区で開催する成人式第二部を、自分たちで企画・運営し、式を盛り上げる実行委員を募集します。

実行委員会は九月中旬頃から開催し、内容の検討・準備を進める予定です。友達を誘ってぜひご応募ください。

**対象** 昭和六十三年四月二日(平成元年四月一日)生まれで、伊豆の国市に住民登録がある人または中学卒業時まで住んでいた人

**募集人員** 伊豆長岡・葦山・大仁の各地区十人 計三十人

**内容** 式典の司会等のボランティアや、実行委員会が主催となる各地区の『新成人企画』の企画・運営

\*定員に達していない場合は随時受け付けます。

**申込み・問合せ** 社会教育課  
電話 055(948)1461



### 禁煙チャレンジ

「何とかして禁煙したい!」「体に良くないのはわかっていけるけどなかなかやめられない!」保健師が、そんな皆さんのお手伝いをします。

**お試し禁煙教室**  
とき 九月二日(火) 十九時～二十時半  
ところ 市役所大仁庁舎二階会議室  
定員 二十人

**内容** たばこ検査(息の中のニコチンレベルをチェック)、禁煙成功者の体験談、禁煙仲間を作ろう、禁煙グッズの紹介

申込み締切 八月二十九日(金)

\*保健師が個別に面接・手紙・電話・メールなどでサポートする、らくらく禁煙チャレンジもありま。禁煙開始から三カ月間で修了証をお渡しします。

**申込み・問合せ** 健康づくり課  
電話 0558(76)8014