

市政懇談会にお越しください

市長が市内各地区を訪れて、皆さんから率直なご意見を伺う「市政懇談会」を5月から開催します。どなたでも参加できます。お誘い合わせのうえ、お越しください。

地域づくり推進課
☎ 055-948-1412



市政懇談会開催日程

月	日	会場	対象地区
5	8 (金)	古奈公民館	堀之上、古奈
	11 (月)	天野公民館	天野、富士見
	13 (水)	小坂公民館	小坂、長瀬、戸沢
	19 (火)	大仁公民館	大仁
6	15 (月)	江間防災センター	谷戸、仲之台、鳥打、珍野、町屋、大北、千代田、長塚
	19 (金)	葦山農村環境改善センター	金谷、山木、土手和田
	23 (火)	多田公民館	多田、長崎
	25 (木)	葦山生涯学習センター	奈古谷、大仙
	29 (月)	原木公民館	原木
7	1 (水)	四日町公民館	四日町
	6 (月)	中條公民館	寺家、中條
	10 (金)	南條区民ホール	南條
	14 (火)	中区公民館	立花台、中、内中
	16 (木)	高原公民館	高原
	20 (月)	みどり区自治会館	みどり
	28 (火)	中島防災センター	吉田、中島、神島
8	21 (金)	三福公民館	三福
9	11 (金)	田京公民館	田京
	14 (月)	御門防災センター	御門、白山堂
	16 (水)	守木公民館	守木、立花
	18 (金)	宗光寺公民館	宗光寺、星和
	23 (水)	田中山公民館	田中山
	25 (金)	浮橋公民館	下畑、浮橋、田原野、長者原
	30 (水)	長岡区民館	長岡、花坂

※日程は、変更する場合があります。

◆ 各日共通 ◆

とき／19:00～20:30 (みどり区は13:30～15:00)
内容／市長の市政報告、意見交換など

ご協力ください！

まちづくり市民アンケート

政策戦略課
☎ 055-948-1415

現在、市では、第2次総合計画に基づきさまざまな施策などを実施しています。これに対し、市民の皆さんの生活環境や、これまでの市の取組への評価、今後のまちづくりへの意向を調査するため、市民アンケート調査を実施します。調査票が届いた人は、調査にご協力ください。

とき／4月中旬～4月末
対象／無作為抽出した18歳以上の市民1,500人
内容／郵送によるアンケート調査 (Web回答も可能です)

令和2年度、運動を習慣づけよう！

プロに学ぶ運動教室

健康づくり課 ☎ 055-949-6820

プロの講師から、無料で効果的な運動を学べます。内容は、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどで簡単。身体を動かすことで、血糖や脂質、血圧を改善することにつながります。

運動を習慣づけるため、この機会に運動をはじめてみませんか。

◆ウォーキングエクササイズ教室

定員／80人(先着順)

とき	ところ	内容
5月25日(月)	大仁市民 体育館	リズムにのってウォーキング
7月6日(月)		若さの源「育骨エクササイズ」
9月28日(月)		重力に負けない!!エクササイズ
11月9日(月)		体を使う脳元気エクササイズ
1月18日(月)		脂肪燃焼系「カロリー消費できる運動」
3月15日(月)		今日から始められる引き締めエクササイズ



◆ナイトエクササイズ教室

定員／35人(先着順)

とき	ところ	内容
4月28日(火)	葦山福祉・ 保健センター 健康ホール	肩腰らくらくエクササイズ
6月23日(火)		疲れにくい体をつくるエクササイズ
8月25日(火)		重力に負けない!「姿勢が良くなる運動」
10月27日(火)		誰にでもできる有酸素運動
12月22日(火)		誰でも続けられる筋トレストレッチ
2月2日(火)		血液サラサラ、血管いきいきエクササイズ



◆両教室共通

対象／20歳以上の市民(1時間程度連続して歩ける体力のある人)
持ち物／室内運動シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲みもの(お茶や水)、健康手帳(持っている人のみ)
申込期限／4月20日(月)
その他／原則として、全日程の参加をお願いします。また、病院で治療中の人は、主治医に事前の参加許可をもらったうえでご参加ください。