

## シルバー世代の トレーニングマシン開放日

問 地域包括支援センター ☎ 32-3045

にかほ市では、介護予防事業として様々な運動教室などを実施しています。シルバー世代のトレーニングマシン開放日も、高齢者の皆さまが今まで以上に主体的に介護予防に取り組み、心身機能の向上を図ることを目的としています。詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。



- ▶ 期日 調整中  
※1人につき、月2回程度の利用とします。  
(空き状況によっては、月3回程度の利用可)
- ▶ 場所 スマイル
- ▶ 対象 65歳以上で要介護認定を受けていない方で、以下に該当しない方
  - ▷ 退院後1年未満
  - ▷ 6カ月以内に心臓発作の既往あり
  - ▷ 主治医に運動を止められている
 ※上記に該当しない場合であっても、身体状況を確認した上で、利用をお断りする場合があります。  
※事業の利用について、主治医の判断を確認する場合があります。
- ▶ 利用について
  - ▷ 地域包括支援センターに利用申請  
※平成30年度の新規利用定員は20人程度です。(先着順)
  - ▷ 地域包括支援センター職員と面接により心身状況の確認
  - ▷ 月初めに実施する専門職によるマシン利用の指導日に参加してからの利用継続
  - ▷ 利用希望日を予約(翌月分まで予約可)
  - ▷ マシン利用前に必ずストレッチを実施
  - ▷ 指導者の指示のもと、負荷を調整し実施

## 4月のトレーニング室 利用者登録講習会について

問 仁賀保勤労青少年ホーム ☎ 35-4711

トレーニング室利用者登録講習会は毎月第1木曜日(祝日にあたる場合は翌週木曜日)の午後6時30分から開催しています。4月は年度初めで大変混雑することが予想されることと、より多くの市民の方からトレーニング室を利用させていただくために講習会を2回追加開催します。



- ▶ 日時 第1回 4月5日(木) 午前10時～  
第2回 4月5日(木) 午後6時30分～  
第3回 4月14日(土) 午前10時～
  - ▶ 場所 仁賀保勤労青少年ホーム
  - ▶ 内容 施設利用および器機使用方法の説明
  - ▶ 対象 高校生以上
  - ▶ 講師 仁賀保勤労青少年ホーム職員
  - ▶ 登録料 ▷ 学生・勤労(24歳まで)…無料  
▷ 一般…2,500円  
▷ 市外…5,000円
- ※有効期限は登録日から1年間です。

## 高齢者等声掛け見守り巡回日程

問 市社会福祉協議会 ☎ 32-3010  
子育て長寿支援課 ☎ 32-3042

下記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望があれば訪問します。

期日	巡回地域
3月19日(月)	横町、妙見町、下浜の町、上浜の町
20日(火)	下浜山、大塩越、島、小浜・唐ヶ崎、大町



## 『緑の募金』運動に ご協力をお願いします

問 農林水産課 ☎ 38-4303

毎年「緑の募金」運動にご協力いただきありがとうございます。

にかほ市緑化推進委員会では、市内緑化運動や緑の募金による森林整備等を推進することを目的に次の事業を行います。

- ▶ 市内緑化事業  
町内会・PTA・老人クラブなどの各種団体が行う環境緑化・美化、記念植樹等を対象に、事業費の一部を助成します。
- ▶ 募集開始 3月15日(木)～30日(金)  
※希望が多い場合は事業内容・過去の実績により決定
- ▶ 植樹  
芭蕉の森地内で市民による桜の植樹を行います。
- ▶ 実施時期 10月中旬～11月中旬(予定)
- ▶ その他緑化推進に関する事業
  - ▷ 名木・古木の保護
  - ▷ 学校募金に対する還元(緑化事業費交付)等
- ▶ 平成29年度の「緑の募金」の実績
  - ▷ 家庭用募金 809,287円
  - ▷ 学校募金 46,237円
  - ▷ 企業募金 117,914円
  - ▷ 職場募金 13,784円
  - 合計 987,222円



今年も5月より緑の募金運動のご協力をお願いする予定です。引き続き市民の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

## 春の火災予防運動

問 消防本部 ☎ 38-2311

4月1日～7日まで「春の火災予防運動」が全県一斉に実施されます。期間の初日の早朝に市内全域でサイレン吹鳴・半鐘の打鐘をします。

- ▶ 火災警報発令信号 4月1日(日) 午前6時
- ▶ 火災警報発令解除 自然解除



## 平成30年度 第1期水泳教室参加者募集

申問 象潟B&G海洋センター ☎ 43-6490

- ▶ 申込場所 象潟B&G海洋センター
- ▶ 申込方法 申込用紙にご希望の曜日(1つ)と必要事項を記入し、提出してください。申込用紙はプール受付窓口にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
- ▶ 申込期限 3月23日(金)まで
- ▶ 手続き 3月24日(土)以降に各自で申し込み状況または、抽選結果を確認後、支払い等の手続きをしてください。  
※定員に満たない場合は全員参加となりますが、申し込み多数の場合は抽選になります。抽選は3月24日(土)に行います。

4月～6月の3カ月コース(10回)

教室名(対象)	曜日	時間	募集人数
ベビー教室 (6カ月～2歳児)	金	4月13日から開始 11:00～12:00	定員なし
のびのび教室 (3歳児～4歳児)	木	4月12日から開始 12:30～13:30	15人
	金	4月13日から開始 18:00～19:00	15人
わんぱく教室 (年中・年長児)	水	4月11日から開始 16:30～17:30	30人
	木	4月12日から開始 18:00～19:00	30人
チビッコ教室 (小学1、2年生)	月	4月9日から開始 16:30～17:30	30人
	水	4月11日から開始 18:00～19:00	30人
	金	4月13日から開始 16:30～17:30	30人
ジュニア教室 (小学3～6年生)	月	4月9日から開始 18:00～19:00	30人
	木	4月12日から開始 16:30～17:30	30人
	土	4月14日から開始 16:30～17:30	20人
メンズ・レディース教室 (高校生以上)	木	4月12日から開始 10:30～11:30	10人
	金	4月13日から開始 19:15～20:15	10人
アクアピクス教室 (一般)	水	4月11日から開始 12:30～13:15	定員なし

- ▶ 費用 ▷ 教室参加料…1,000円  
▷ 使用料(1回)…100円(小学生)、250円(高校生等、65歳以上)、350円(一般)
- ▷ 託児…100円