



聞いてみよう！やってみよう！ 体験型健康づくり講演会

募集

スポーツクラブみらいでは、話を聞いて、その場で実践する体験型講演会を開催します。講師は筑波大学大学院で研究をしている学生さんです。

▶講演内容：次の①～③(各30分程度)

①中高年の睡眠とは？「最新研究から見えてきた睡眠のあれやこれ」

②今から始める認知症予防！「頭と体、同時に動かせますか？」

③3カ月後、鏡に映った自分がカッコいい！「筋トレ、ストレッチのコツ」

▶日時：11月18日(土) 午前10時～正午(受付：午前9時30分～10時)

▶会場：谷和原公民館大会議室

▶対象：どなたでも参加できます

▶参加費：1人500円(事前申込不要)

▶定員：先着150人。満席になり次第入場打ち切りとなります。ご了承ください。

▶服装・持ち物：動きやすい服装で、室内履きを持参してください。

☎ スポーツクラブみらい ☎ 58 - 4566 (平日午前10時～午後5時)



農業委員会 各種申請

手続き・申請

11月の各種申請の受け付け期間は次のとおりです。

▶受付期間：11月21日(火)～24日(金)

※定例総会12月12日(火)の予定です。

☎ 農業委員会事務局 ☎ 58 - 2111 (内線6300～6302)



バウンドテニス大会 参加者募集

スポーツ

▶日時：11月12日(日) 午前9時開会(受付：午前8時15分～)

▶会場：市総合運動公園園体育館

▶種目：ダブルス

▶参加費：800円(当日徴収します)

▶参加資格：市内在住・在勤の20歳以上の方

▶申し込み方法：生涯学習課スポーツ推進室へお越しいただくか、電話でお申し込みください。☎ 58 - 2111 (平日午前8時30分～午後5時15分)

▶申込期限：11月6日(月)

☎ 伊奈バウンドテニスクラブ みやもと 宮本 ☎ 090 - 8455 - 4924



シニア世代のための 合気道体験教室

スポーツ

合気道の稽古法を体験しながら合気道に触れる教室です。武道としての精神高揚のほか、身体の柔軟性を養い、健康法としても適しています。この機会に体験してみませんか。

▶日程：11月17日・24日、12月1日・8日・15日 ※各金曜日、全5回。5日間セットの体験となります。

▶時間：各日午後6時～午後7時

▶場所：総合運動公園2階武道場

▶応募資格：市内在住・在勤の50歳～60歳代の方

▶参加費：300円

▶持ち物：運動のできる服装

▶申込期限：11月10日(金)

☎ 体育協会合気道部 やまもと 山本 ☎ 090 - 8808 - 5758

くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」や「募集」「イベント」など、暮らしに関するさまざまな情報をお届けします。



生活習慣病予防 地域フォーラム参加者募集

学び

「ベジファースト De で肥満よさらば(小児から成人まで)」

つくば市医師会では生活習慣病を予防するための市民公開講座を開催します。予約・参加費等は不要です。お気軽にご参加ください。

▶日時：11月12日(日) 午後1時30分～4時30分(開場：午後1時)

▶会場：イーアスホール(つくば市研究学園5-19)

▶内容：【第1部】講演

①成人肥満の成因と対策

講師：川上康氏(筑波大学医療系教授)

②小児肥満と対策

講師：平野千秋氏(きぬ医師会病院小児科診療科長)

メタボ体操

【第2部】パネルディスカッション

【第3部】検査コーナー

体組成測定 腹部超音波測定(脂肪肝の簡易測定)

☎ つくば市医師会事務局 ☎ 029 - 877 - 1414