

皆さんの声で住みよいまちに

市長室

開放

あなたの夢を市長と気軽に話してみませんか

岩見沢の素敵だと思うこと、皆さんの地域活動の話やまちづくりの話をお聞かせください。学生の皆さんも大歓迎です。

皆さん、この機会に市長室を訪問してみませんか。

○5月25日(水) 午後2時30分から

予約受付 5月2日(月)～20日(金)

午前9時～午後5時30分

電話でお申し込みください

受付組数 3組程度(1組最大7人程度まで)

お話しする内容は、できれば事前にお知らせください。また、個人的な相談や政治、宗教に関するご意見はご遠慮ください。

申込・問合せ先 市秘書課

ひゃっぴい体操

サポーターを募集します

市は、市民の皆さんが楽しく健康づくりを続け、100歳まで元気でハッピーに暮らせるようにとひゃっぴい体操をつくり、普及活動を行っています。

このひゃっぴい体操の普及活動に協力してもらえる方を募集します。経験の有無は問いませんので、是非参加してください。

対象 健康づくりに関心があり、ひゃっぴい体操サポーター養成講座を全日程受講可能で各種活動に参加できる市民

活動内容 ●地域でのひゃっぴい体操の実施、または保健師の補助的な役割
●ひゃっぴい体操普及のためのイベントへの参加

【サポーター養成講座】

日程	内容	講師
5月27日(金)	ひゃっぴい体操を覚えましょう!	山田泰子さん(健康運動指導士)
6月3日(金)	運動はなぜ必要なのでしょう?	石澤伸弘さん(北海道教育大学岩見沢校准教授)
10日(金)	ひゃっぴい体操の伝え方	山田泰子さん
17日(金)		市の保健師
24日(金)		山田泰子さん

一緒に体操を普及しよう!



時間 午後1時30分～3時30分

会場 北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)

持ち物 運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。

受講料 無料

定員 30人(申込順)

申込期限 5月19日(木)

申込・問合せ先 岩見沢保健センター(10西3) ☎25局5540