

# あなたの夢を市長と気軽に話してみませんか

岩見沢の素敵だなおもい、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。

- 11月18日(水) 午後3時から
- 予約受付 11月2日(月)～13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

### こんな体操です! (最終回)

皆さんが楽しく健康づくりを続け、100歳までも元気でハッピーに暮らせるようにというおもいを込めてつくったこの体操。これまで、体操の特徴的な動きなどを紹介してきたこのコーナーも、いよいよ最終回。今回は腰のストレッチと大臀筋(お尻の筋肉)を鍛える動きです。



左右にひねって腰のストレッチ



反動をつけないで、腰が反らないように注意し、片足立ちで右斜め上に伸びます

### ひゃっぴい体操教室

音楽に合わせてからだを動かすことでストレスの発散にもなりますよ。ぜひ体験してみませんか。

日時 12月17日(木) 午後1時30分～3時

会場 岩見沢保健センター

定員 25人(申込順) 参加料 無料

持ち物 運動靴、飲み物など

動きやすい服装で参加してください。

申込み 12月11日(金)までに岩見沢保健センターへ

参加者募集中!!  
みんなで楽しく  
からだを動かそう



ひゃっぴい体操は、年齢に関係なく誰もが気軽にできる体操です。分からないことや体操を教えてほしい場合などは、遠慮なく岩見沢保健センターに連絡してください。

問合せ先 岩見沢保健センター(10西3) ☎ 25局 5540