

市長がみなさんの話を聴きに
みなさんのもとへ飛び込みます！

岩見沢のまちづくり市長と話してみませんか

市長室
開放

【市長室開放】

市長の執務室を皆さんに開放し、市長が市民の皆さんと直接会って、まちづくりなどについて語り合う場です。開催日程などは、広報いわみざわでお知らせします。

【移動市長室】

各種団体、町内会、学校、サークルなど、団体の皆さんと市長が膝を交えて語り合う場です。少人数の集まりにも市長が伺い、希望するテーマで意見交換をしますので、お気軽にお問い合わせください。

移動市長室・市長室開放とも、個人的なお話や宗教に関するお話はご遠慮ください。

移動市長室

市長室

問合せ先 市秘書課

申請はお済み
ですか？

定額給付金の申請受付が終了します！

申請期限 平成21年10月19日(月)
(郵送の場合は当日消印有効)

まだ申請がお済みでない方は、至急申請をお願いします。申請期限を過ぎると、給付対象の方であっても給付できなくなりますので、ご注意ください。

また、申請書が届いていない方や紛失した方は、ご連絡ください。

申請・問合せ先 市民活動課定額給付金担当

ひゃっぴい体操

こんな体操です！ (2回目)

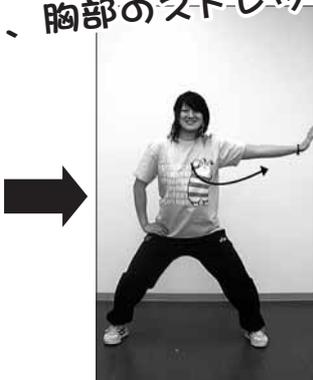
ひゃっぴい体操には、下肢の筋力強化になる動きが含まれています。



スクワット、胸部のストレッチです



膝を曲げて、手を前に伸ばし



手を前から横に大きく動かす



反動をつけないで、両膝を伸ばす

シニアひゃっぴい体操教室

日時 10月30日(金)、11月6日(金)・20日(金)・27日(金)

午後1時30分～3時

会場 高齢者福祉センターふれあい(東山町38)

定員 30人(申込順)

参加料 無料

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。

申込 10月27日(火)までに岩見沢保健センターへ

問合せ先 岩見沢保健センター(10西3) ☎ 25局5540