

はびきのウェルネス西部教室

2018年1月期
(1月～3月)

場所 陵南の森生きがい情報センター

・受講生募集!

- [対象] 40歳以上の市民(平成30年1月1日時点)
- ・自力で来所、運動できる方
 - ・医師から運動制限を受けていない方
 - ・はびきのウェルネスのフォローアップ事業へ登録のない方

- [日程] 1月15日～3月26日(毎週月、全10回)
- [時間] ①座位中心のクラス 11:30～12:45
②立位のクラス 10:00～11:15または13:45～15:00

[定員] 各時間10人 [費用] 無料

- [申込] 12月1日(金)～15日(金)(10:00～16:00、(土)を除く)の期間に、西部教室まで電話申込(☎090-9889-9583 西部教室専用)、または来所にて直接申込(開設日:月(金)のみ10:00～16:00)
- ・申込多数の場合は抽選(結果は後日郵送)
 - ・可能な限り全日程を受講してください。 ・初めての方優先



運動機器を利用した「無酸素運動」と
座位または立位でステップする
「有酸素運動」を組み合わせた
サーキットトレーニング!

<問合せ>

地域包括支援課 ☎072-947-3825 (直通)

羽曳野市の60歳まであと何日!?

「みんなでカウントダウン」

～掲載写真とメッセージを募集します～

市制施行60周年記念日となる平成31年1月15日に向けて、皆さんから募集する「写真」と「はびきのにまつわるメッセージ」で、カウントダウンを行います。家族の誕生日や大切な人へのメッセージなど、あなただけのメモリアルデーを彩りながら、みんなで羽曳野市の還暦をお祝いしましょう!

<募集内容>

「写真」と「はびきのにまつわるメッセージ」

<応募資格>

市内在住、在勤、在学など、羽曳野市にゆかりのある個人またはグループ

※応募方法などの詳細は市ウェブサイトでご確認ください。



※イメージ



羽曳野 カウントダウン 🔍

●問合せ● 政策推進課(市役所本館3階) ☎072-947-3801(直通) 【メール】the60th@city.habikino.lg.jp

第60回 平成30年1月8日(祝) 羽曳野市成人式

{対象者} 平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれで羽曳野市に住居登録のある方

(12月中旬に案内を発送予定です。市外に転出された方で、羽曳野市の成人式に参加を希望される方は、社会教育課までご連絡ください。)

{場所} LICはびきの(軽里1-1-1)

- ・近鉄南大阪線「古市」駅下車 西へ徒歩10分
- ・近鉄バス「軽里1丁目」バス停

{時間} 11:00 開始(10:00 受付開始)



※式典開催中は、LIC はびきのの地下駐車場及び第2駐車場は、送迎専用及び来賓駐車場となりますので、新成人の皆さん方のお車でのご来場はご遠慮ください。また、周辺路上は送迎の車両で混雑が予想されますが、ご理解・ご協力をお願いします。

<問合せ> 社会教育課 ☎072-958-1111 内線 4460・4461