

はびきのウェルネス教室

2018年10月期
(10月～12月)

場 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10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] 10月1日(月)～12月17日(月)(毎週月、全11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] 9月3日(月)～14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) 10:00～16:00 (水) 10:00～14:00

- ・申込多数の場合は抽選(結果は9月下旬に郵送)
- ・可能な限り全日程を受講してください。

<抽選時の優先順位>

- ①教室に初めて参加する方
- ②教室に初めて参加するが、LICウェルネスゾーンの受講履歴がある方
- ③教室受講履歴がある方



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! 受講修了後もフォローアップ事業で修了者をサポートします。

体験会
実施

[日程] 9月10日(月)
[時間] 15:00～16:00の間
[持物] 室内シューズ

<問合せ> 地域包括支援課 ☎ 072-947-3825 (直通)

ヘルプマーク 知っていますか?

援助や配慮を必要とされている方のためのマークです。このマークを見かけたら、電車内などで席をゆずる、困っているようなら声を掛ける、災害時には安全に避難するための支援など、思いやりのある行動をお願いします。付属シールには、利用者が周囲に伝えたい情報や必要とする支援内容を記入できます。

支援内容などが記入できます▼



市役所別館1階障害福祉課と支所でヘルプマークを配布しています。必要な旨を窓口でお伝えください。

10人以上が希望する場合は、大阪府障がい福祉企画課へ ☎ 06-6941-0351 内線 2481

問合せ 障害福祉課 ☎ 072-958-1111 内線 1211

こども夢プラン推進委員会

市民委員募集

子ども・子育て支援事業計画や次世代育成支援行動計画等について審議する「羽曳野市こども夢プラン推進委員会」を設置しています。

応募資格

市内に在住、在勤または在学の18歳以上の方で、【A】保育園、幼稚園等に通う就学前児童の保護者【B】小学校・中学校・高校・大学等に通う児童生徒の保護者

応募方法

次の必要事項を明記の上、応募作文を添えて提出【200字以内】
①応募資格(AかB) ②氏名③住所④生年月日⑤年齢⑥電話⑦職業⑧子どもの年齢<作文テーマ>「日頃子育てをしている中で、子育て支援施策について感じること」

締切 9月14日(金) 必着・当日持参有効
任期 2年間(同委員会は年4回開催予定)
定員 3人(申込多数の場合は市で選考)

対象・応募内容・申込方法などの詳細は、市ウェブサイト「羽曳野市こども夢プラン」で検索ください。



QRコード: 夢プラン

問合せ こども課

☎ 072-958-1111 内線 1234 FAX 072-956-0730

Eメール kodomo@city.habikino.lg.jp