地域の皆さんと「もばら百歳体操」に取り組みませんか？

「もばら百歳体操」とは、週1回程度地区の公民館等に集まり、音楽を用いながら筋力アップを目的に行う体操です。

【体操の目的】

①介護認定される率を下げ健康寿命を伸ばします

②住民同士で運営し体操を通した地域内の住民同士の繋がりを深めます

【百歳体操を始めるには】

①5人程度のお仲間で

②週1回程度集まれる場所

③安定した一人掛けの椅子

④音楽CDデッキ

市では、「もばら百歳体操」に取り組む団体に対し、オリジナルCDの配布や活動支援を行っています。興味がある方はお問い合わせください。

お問い合わせは、地域包括支援センター（2階）☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

出張！体力と頭の相談＆もばら百歳体操の会 ～ のばそう、健康寿命！～

◆**開催日および場所**

①10月 4日㈬　市役所市民室

②10月31日㈫　鶴枝公民館

③11月15日㈬　豊田福祉センター

④11月29日㈬　豊岡福祉センター

◆**時間**　開場13時（終了予定 15時30分）

◆**内容**　①体力測定　②頭の健康チェック　③なんでも相談　④もばら百歳体操

◆**持ち物**　室内靴、飲み物　※動きやすい服装

◆**対象**　65歳以上の方

◆**定員**　各回20人（申込順）

◆**参加費**　無料

▲頭の健康チェックを行います

お申し込み・お問い合わせは、地域包括支援センター（2階）☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

議会インターネット中継を実施しています

市議会では、『市民に開かれた議会』の実現に向けて、積極的な情報公開を推進するため、本会議のインターネット中継を実施しています。

▲次回9月議会は9月6日㈬開会です

生中継および録画映像配信を行っており、茂原市議会ウェブページよりリンクされているインターネット中継専用ページから、パソコン・スマートフォン・タブレット等でご覧いただけます。

なお、映像配信を多数の方が同時にご覧になった際に、映像が正しく表示されない場合がありますのでご了承ください。

インターネット中継専用ページ
http://www.mobara-city.stream.jfit.co.jp/

スマートフォン視聴用二次元コード

お問い合わせは、議会事務局（3階）☎(20)1585、FAX(20)1611へ。

善意をありがとうございます（敬称略）

・市へ

▽茂原卸商業団地協同組合（金10万円）

▽平和・民主・革新の日本をめざす茂原市懇話会（金2万6300円）

▽庭田　茂（金1万円）

▽石川　学（金1万円）

お知らせ　市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。お問い合わせは、秘書広報課☎(20)1512、FAX(20)1601へ。