

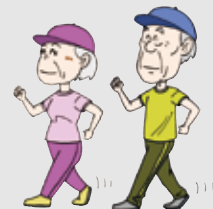
～いくつになってもいきいきと～

# 健康なカラダを作ませんか？

## 健康生活推進員さんの「ウォーキング教室」

健康生活推進員会では、次のとおりウォーキング教室を開催します。ぜひご参加ください！

- ◆日時 5月23日(☉) 9時30分～11時30分 (受付9時15分～)
  - ◆集合場所 ほのおか館
  - ◆コース ほのおか館から本納史跡の道めぐり 約4 Km (本城山を登ります)  
※雨天時：ほのおか館で軽運動などを実施
  - ◆対象・募集人数 市内在住者・20人 (申込順)
  - ◆参加費 無料 ◆持ち物 タオル、飲み物 ◆申込締切 5月18日(金)
  - ◆主催 茂原市健康生活推進員会・二宮豊田支部
- ※動きやすい服装と靴、リュックでお越しください。



お申し込み・お問い合わせは、  
保健センター ☎(25) 1725、FAX(25) 1865へ。

## 「もばら百歳体操の会」参加者を募集します！

市では、市民の皆さんがいくつになっても元気に過ごせるよう、筋力の維持・向上を目指す「もばら百歳体操」による介護予防を推進しています。今年度は2部制で実施します。一緒に体操を始めませんか？

- ◆日程 毎月1回水曜日 (全11回) 5月23日、6月27日、7月25日、8月22日、9月26日、10月17日、11月28日、12月26日、平成31年1月23日、2月13日、3月20日
- ◆時間 1部：9時15分～10時15分 (開場9時) 2部：10時45分～11時45分 (開場10時30分)
- ◆内容 もばら百歳体操 (手足に軽い重りをつけ、椅子に座りながら行う体操)
- ◆対象 継続参加できる65歳以上の方 (各回100人・申込順)
- ◆場所 市役所市民室
- ◆持ち物 飲み物 ※動きやすい服装と靴でお越しください。



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

## 介護予防講演会2018 地域ぐるみで健康長寿シニアを目指そう

### 「めざせ!健康長寿シニア～健康長寿の食生活&もばら百歳体操地域交流会～」

市では、次のとおり介護予防講演会2018を開催します。ぜひご参加ください！

- ◆日時 5月31日(☉) 13時15分～16時 (受付13時～)
- ◆内容 ・「健康長寿シニアになるための食生活の提案」  
・「もばら百歳体操地域交流会」
- ◆対象 市内在住・在勤者 ※要事前申込
- ◆定員 100人 (申込順) ◆参加費 無料
- ◆場所 市役所市民室 ※動きやすい服装と靴でお越しください。



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



お申し込み・お問い合わせは、  
商工観光課(6階)  
☎(20) 1528、FAX(20) 1604へ。

- ◆日時 5月30日(☉) 10時～11時30分
- ◆対象 おおむね60歳以上の方 (制限なし)
- ◆定員 30人 (要予約)
- ◆費用 無料
- ◆場所 市役所1階 102会議室

千葉県と株式会社セブニーレブロン・ジャパンは、協定を結び、高齢者の雇用を推進しています。市では、長生郡6町村と合同で、コンビニエンスストアでのレジ接客、品出し、清掃、配達などの仕事説明会を開催します。

セブニーレブロン  
お仕事説明会  
in 茂原