



▲足の横上げ運動
バランスを保つ力が強くなります。

介護予防に「もばら百歳体操」!

介護予防活動を推進するため、市役所の市民広場にてケーブルネット296による「もばら百歳体操」の撮影が行われました。近い将来、人生100年時代になると言われています。皆さんも介護予防の取り組み「もばら百歳体操」を始めてみませんか？

高齢者支援課ウェブページから
「もばら百歳体操」の動画を
ご覧いただけます。



主な内容

- ◆ご存じですか？各種認定証(P2)
- ◆スポーツもばら(P4~5)
- ◆ハロータウン(P6~7)
- ◆令和3年度採用の茂原市職員を募集します！(P8)

今月の日曜開庁	7月26日㊤	8時30分～ 17時15分	市民課(2階) ☎(20)1502 市民税課(2階) ☎(20)1577 収税課(2階) ☎(20)1578 本納支所(ほのお館内) ☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日	19時まで	市民課(2階) ☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。