

## 塩津公民館生涯学習講座

文化スポーツ課 ☎ 66・1222

◆ 女性のための素敵にエイジング

とき 5月31日(金)、7月26日(金)、8月31日(出) 全3回  
午後7時～8時30分

ところ 塩津公民館

内容 女性のライフサイクルに知っておきたいことを学び、エクササイズもします。(軽装で参加)

対象 市内在住・在勤の40歳以上の女性

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

受講料 無料

講師 伊藤啓子

申し込み 5月24日(金)までに

塩津公民館 ☎ 68・3819へ。

## 小江公民館生涯学習講座

文化スポーツ課 ☎ 66・1222

◆ はじめてのスポーツ吹矢

とき 5月30日、6月6日、20日・27日 各木曜日

全4回

午前9時30分～11時30分

ところ 小江公民館

内容 スポーツ吹矢呼吸法

で健康効果を楽しく学びます。

対象 市内在住・在勤の方

受講料 無料

定員 15人(申し込み順)

講師 青柳 實

申し込み 5月25日(土)までに

小江公民館 ☎ 68・6402へ。

## 甲種防火管理新規講習会

消防本部予防課 ☎ 68・0937

防火管理者として必要な資格を取得するための講習会を開催します。

とき 5月29日(水)・30日(木)

午前9時30分～午後4時

ところ 市民会館 東ホール

定員 90人(申し込み順)

受講料 無料

※テキスト代(3千400円)は

別途、申し込み時に必要。

申し込み 5月7日(火)～20日

(月)に講習受講申込書(消防

本部、消防署東部・西部出

張所または消防本部ホーム

ページにあります)に写真

(縦4cm、横3cm、正面、上

半身無背景、無帽で6カ月

以内撮影)を添えて消防本

部予防課へ。

## 運動教室「げんき組」

長寿課 ☎ 66・1105

とき 6月6日(木)～9月19

日(木)の毎月第1～3木曜日

(8月は第1・2・4木曜日)

全12回

午前10時～11時30分

ところ 生きがいセンター

内容 ストレッチ体操、リ

ズム体操など

対象 市内在住の60歳以上

の要介護・要支援認定を

受けていない方で、以前に

「げんき組」に参加された

ことのない方

定員 20人(申し込み順)

参加費 無料

講師 健康づくりリーダー

持ち物 飲み物、汗ふき用タ

オル

申し込み・問合せ 5月1日

(水)から電話で中央地域包括

支援センター ☎ 69・6674へ。



## 運動普及推進ボランティア養成講座

### 「いきいき応援隊」

地域で一緒に運動していただける方、介護予防のための運動の必要性を地域で普及、推進するボランティアを養成する研修(全9回)です。

とき・内容

| とき        | 主な内容             |
|-----------|------------------|
| 6月30日(日)  | 蒲郡市の現状と取り組み      |
| 7月21日(日)  | 体力測定             |
| 8月25日(日)  | 健康と運動            |
| 9月29日(日)  | 心肺蘇生法とAEDの使用     |
| 10月27日(日) | 私の体力測定からわかる運動づくり |
| 11月24日(日) | いろいろなストレッチを体験する  |
| 12月15日(日) | 筋力トレーニング         |
| 1月19日(日)  | リラクゼーション         |
| 2月23日(日)  | ボランティアに期待すること    |

時間 午前9時～11時30分(9月29日(日)のみ午前9時～正午)

ところ 市民会館(9月29日(日)のみ消防署)

定員 20人(申し込み順)

受講料 無料

申し込み 5月7日(火)から電話で長寿課へ。

長寿課 ☎ 66・1105

## 虐待の通報

虐待などに関する相談や通報は…

| 対象者                    | 通 報 先                        |                                                                |
|------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 18歳未満の子ども<br>(障がい児を含む) | 児童課 ☎ 66・1107                | 児童相談所(24時間対応)<br>☎ 0570・064・000                                |
|                        | 家庭児童相談室 ☎ 66・1213            |                                                                |
| 18歳以上65歳未満の<br>障がい者    | 福祉課 ☎ 66・1106 FAX66・3130     | 障害者虐待防止センター<br>☎ 68・3612                                       |
|                        | (夜間・休日) ☎ 66・1111 FAX66・1207 |                                                                |
| 65歳以上の高齢者              | 長寿課 ☎ 66・1105 FAX66・3130     | 地域包括センター                                                       |
|                        |                              | 東部 ☎ 59・6790<br>中央 ☎ 69・3911<br>みらいあ ☎ 66・0800<br>西部 ☎ 58・1136 |

※ 生命の危険など、緊急性が高い場合は警察(110番)または救急(119番)へ通報してください。

## 納 税

固定資産税・都市計画税  
(1期分)  
軽自動車税(全期分)

納期限 5月31日(金)

◎口座振替払の方は預金残高の  
確認をお願いします。