



お知らせ

放送大学 平成22年4月入学生

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代の人が学んでいます。くわしい資料を無料で送付します。

募集学生／教養学部、大学院

出願期間／2月28日(日)まで

問い合わせ先／放送大学千葉学習センター (☎043-298-4367)

ゆめ半島千葉国体

旭市卓球競技開催2010年9月30日まで

(基準日2010年1月1日)



蔵書点検のため 市図書館および公民館図書室休館

休館日／●市図書館…2月16日(火)～21日(日) ●干潟公民館図書室…1月20日(水) ●いいおかユートピアセンター図書室…1月29日(金) ●海上公民館図書室…2月3日(水)

問い合わせ先／市図書館(☎62-2560・市民会館内)

多重債務・ヤミ金融 無料相談会を開催します

多重債務や違法な高金利などのヤミ金融被害で悩んだり、困ったりしている人を対象に、弁護士や司法書士などによる無料相談会を開催します。

日時／2月20日(土) 午前10時～午後4時

場所／香取市役所3階

当日相談電話／0478-52-0261

申し込み・問い合わせ先／面接相談を希望する人は、2月1日(月)午前8時30分から県県民生活課(☎043-223-2271)へ事前予約。

旭市消防出初式

日時／1月9日(土) 午前9時30分～

場所／旭スポーツの森公園

※雨天の場合、総合体育館内で式典のみ行います。

問い合わせ先／消防本部総務課 (☎63-5355)

市税の夜間納税窓口

日時／1月12日(火) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

- ◆市県民税 第4期
- ◆国民健康保険税 第8期
- ◆介護保険料 第8期
- ◆後期高齢者医療保険料 第7期

納期限は2月1日(月)です

国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

いつまでもいきいきとした人生を
く体はいくつかからでも機能の向上ができます

運動をするときのポイント

- 最初からがんばり過ぎない。
- 少しずつ回数を増やしていきましよう(慣れてきたら10回3セットを目標に)。
- 運動をする前には、準備運動を行い、前後の水分補給も忘れずに。

①足の後ろ上げ(大殿筋の運動)



両手でいすの背を持ち、ひざが曲がらないようゆっくり後ろに上げる。そのけままの状態を1秒間続け、その後、ゆっくり元の姿勢に戻す。

②4分の1スクワット(大腿四頭筋の運動)



上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4でひざを4分の1まで曲げ腰を落とす。1、2、3、4でゆっくり元に戻す。※ひざの曲げ過ぎに注意。

③つま先立ち(下腿三頭筋の運動)



つま先を軸に1、2、3、4でゆっくりかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくりと下ろす。

〔高齢者福祉課 保健師〕