

# 情報 BOX



## 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

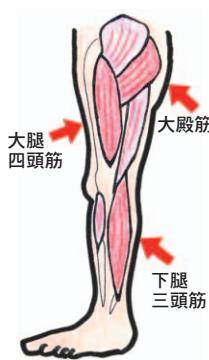
出願期間／2月28日(日)まで

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)



高齢者の足の衰えは「使わないこと」によって起こるものですが、足の筋力の衰えは、ちょっととした転倒による骨折などの原因になり、それがもとで寝たきりになることもあります。少なくありません。いつまでも元気な体でいるために適度な運動をすることが大切です。

年齢を重ねると若いころのように体が動かなくなり、急な動作や重い物が持てなくなるなど、活動する量も少しずつ減ってきてします。体を動かさないと筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなり、体を動かすことができなくなってしまいます。

#### 積極的に体を動かしましょう

最初からがんばり過ぎない。

少しずつ回数を増やしていくましょ

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。

● 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。

いつまでもいきいきとした人生を



### 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) ●千潟公民館図書室…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

〔高齢者福祉課  
保健師〕



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。



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。



②4分の1スクワット (大  
殿筋)  
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  
た後、ゆっくりと元の姿  
勢に戻す。