

## 教室

介護予防運動教室に参加しよう!

問 高齢介護課 (内線347)

「介護予防」とは、住み慣れた地域でできるだけ自立した生活を送れるように、体や心の機能を維持・改善するための取り組みです。市では市内在住の65歳以上の方を対象に、体力にあわせて3種類の介護予防教室を開催しています。元気なうちから積極的に参加して、これからも生き生きとした生活を送りましょう!

### いきいき体操 ※申込不要

県と和歌山大学が共同開発した高齢者向け筋力トレーニング「わかやまシニアエクササイズ」に基づく体操教室

内容/ステップ運動・ストレッチ・軽い筋力トレーニング

開催時間/1時間30分程度  
※休憩時間を含みます

参加費/無料  
※野みかんセンターのみ  
200円/月



場 所	開催日	時 間
箕島公民館	第2・4火曜日	13:30～
港町公民館	毎週月・水・金曜日	10:30～
辰ヶ浜ふれあいセンター	第1・2木曜日	13:00～
保田公民館	第1～4水曜日	9:30～
糸我公民館	第2・4金曜日	10:00～
中央地区公民館	毎週火曜日	10:00～
野みかんセンター	毎週火曜日	13:30～
初島公民館	第1・3火曜日	13:30～
福祉館なごみ	毎週水曜日	10:00～・13:30～
柑翁会館	第1・3金曜日	13:30～

### みんなのサロン ※申込不要

「激しい体操は、ちょっと・・・」という方のための軽い体操教室。ボランティア喫茶「陽だまり」によるお茶も、楽しみのひとつ



内容/軽い体ほぐし運動・レクリエーション等  
開催時間/1時間30分程度  
参加費/無料

場 所	開催日	時 間
星尾会館	第2月曜日	13:30～
箕島公民館	第3月曜日	13:30～
港町老人憩いの家	第3木曜日	13:30～
男浦コミュニティセンター	第4月曜日	13:30～
矢櫃公民館	第4木曜日	13:30～

### やわら元気体操 ※申込必要

柔道整復師による介護予防運動教室

内容/ステップ運動・ストレッチ・軽い筋肉トレーニング

開催時間/1時間30分程度  
※休憩時間を含みます

参加費/無料



#### 申 込

有田整骨院 83-3314	京井整骨院 83-6162
竹中接骨院 83-4050	まんたに整骨院 83-5151
宮崎町名倉堂接骨院 83-5707	宮原名倉堂接骨院 88-5216

場 所	開催日	時 間
初島公民館	4/13～毎週月曜日	13:00～
千田西公民館	4/13～毎週月曜日	13:30～
宮崎公民館	4/14～毎週火曜日	13:00～
須谷会館	4/14～毎週火曜日	13:30～
糸我公民館	4/15～毎週水曜日	13:30～
港会館	4/15～毎週水曜日	13:30～
野みかんセンター	4/16～毎週木曜日	13:00～
男浦コミュニティセンター	4/16～毎週木曜日	13:00～
滝川原公民館	4/17～毎週金曜日	13:00～
山地コミュニティセンター	4/17～毎週金曜日	13:30～
新堂農事センター	4/17～毎週金曜日	13:30～



## 元気いっぱい「火の用心」

春季全国火災予防運動の一環で防火パレードが行われました。「とじまり用心、火の用心♪」と「火の用心のうた」を歌いながら、拍子木を打ったり、ボンボンを持った子どもたちが公道を練り歩き、地域の人たちに火災予防を呼びかけました。軽快な音楽を聞きつけて外に出てきた人たちは、元気のよい子どもたちの姿を見て、心を和ませていました。

## スポーツで大活躍の選手たちに

2月21日(土)、第37回有田市スポーツ賞が開催されました。全国大会等で優秀な成績をおさめられた、33名と4団体の皆さんがスポーツ賞等を受賞。さらに永年スポーツ振興に大いに貢献されたとして2名の方にスポーツ功労賞が贈られました。空手道や剣道の演舞では選手たちの洗練された動きに会場のお客さんも見入っていました。



## 眠れる宝を掘り起こせ

3月10日(火)、「ひこにゃん」や「うどん県」など数々のブームを起こしたPR仕掛け人、殿村美樹氏をお招きし、「地方の魅力発掘とPR戦略～「埋もれた宝」が私にはいっぱいに見える～」と題して講演会を開催しました。自分たちが弱みだと感じている部分を逆にチャンスととらえる発想がカギであると語っており、有田市の魅力をどのように発信していくかを考える貴重な機会となりました。

#### 問

秘書広報課(内線204)

※掲載枠に限りがありますので、抽選とさせていただきます。

※写真データの容量は1MB以上(鮮明なもの)

※写真の返却はできません。

締切/4月30日(木)

hisho@city.arida.lg.jp

有田市役所秘書広報課行

箕島50

申込先/〒649-0392

を記載のうえ、ご応募ください。

申込方法/メール・郵送・持参

⑤メッセージ(50字程度)

④電話番号

③住所

②生年月日

①名前(ふりがな)

※応募します。

今回は、6月生まれのお子さんを募集します。

さん(就学前)の紹介をします!

もスマイル」コーナーを設け、広報発行月に誕生日を迎えるお子さん

お子さんの写真大募集☆

元気いっぱい!

お子さんの写真大募集☆

