

民生委員・児童委員 交替のお知らせ

4月1日から民生委員・児童委員として地域福祉活動にご協力いただく方をご紹介します。

担当地区 松尾地区(借毛本郷)

あきにお
はるお
秋庭 春夫氏

民生委員・児童委員、主任児童委員は、地域における相談・支援のボランティアです。現在、山武市では121人の委員が各地域で活動をしています。

支援を必要とする地域住民の皆さん、ひとりで悩まず「誰かに話してみたい」と思ったら気軽に声をかけてください。

☎ 0479(80)8361

社会福祉課社会福祉係

「高齢者よい歯のコンクール」 選考会参加者募集!

80歳以上の市民で20本以上自分の歯を有し、歯の健康が優れている方の中から代表者一人を選び、山武郡市歯科医師会が主催する「高齢者よい歯のコンクール」選考会へ選出します。

80歳以上で20本以上自分の歯がある方のお申し込みをお待ちしています。

選考会 5月11日(水) 9時半受付
申込期限 4月28日(木)

☎ 0479(80)8384



さんむ医療センター 4月から診療時間一部変更

◆産婦人科 月々金曜日

受付 午前11時まで

※分娩入院は7月からの予定

◆皮膚科 月々金曜日

受付 午前11時半まで(水曜は午前11時まで)

◆整形外科

受付 午前10時半まで

☎ (82)2521

地方独立行政法人さんむ医療センター 地域医療連携室

元気館キッズ運動教室

日程 4月7日(木)より開講
6月30日まで全12回
16:00~17:00

対象 4歳~6歳

参加費 8,000円(3ヶ月)

定員 15人

幼児の運動能力を向上させる教室です。想像力や集中力の成長も期待できます。

問合せ・申込み

さんぶの森元気館

☎ 0475(80)9300



元気館・コース型運動教室募集

初めての人、運動初心者大歓迎!安全安心の運動教室です。

教室名	日程	時間	定員	参加費(10回)
はじめてフラダンス	4月14日(木)~毎週木曜日(全10回)	19:30~60分	25人	10,000円
	ウクレレの曲に合わせ全身を使って踊るハワイ伝統舞踊です。			
ピラティス(水曜日)	4月13日(水)~毎週水曜日(全10回)	19:00~60分	20人	10,000円
	腹筋深部を使いウエストの引締めや背骨の引き伸ばしにより関節や背骨の柔軟性が高まり、腰痛や肩こりを緩和します。			
ピラティス(日曜日)	4月17日(日)~毎週日曜日(全10回)	10:30~60分	20人	10,000円
	腹筋深部を使いウエストの引締めや背骨の引き伸ばしにより関節や背骨の柔軟性が高まり、腰痛や肩こりを緩和します。			
やさしいヨガ	4月11日(月)~毎週月曜日(全10回)	12:15~60分	20人	10,000円
	今人気の「ヨガ」をはじめてみたい方にお勧めです。			
自力整体教室	4月14日(木)~毎週木曜日(全10回)	14:15~60分	20人	10,000円
	自分の体重を利用して体をほぐし、骨格を整えていきます。			
成人水泳教室	4月11日(月)~毎週月曜日(全10回)	11:30~60分	10人	8,000円
	泳げない方も安心。水中ならではの楽しさと効果を実感。			

申・問 さんぶの森元気館 ☎ (80)9300