

### 会場公売を行います

問・申税務課 収税班

☎773・6669

市税滞納で差し押えた発電機1点、送風機1点を公売します。詳しくは、市ウェブサイトを（「公売」で検索）をご覧ください。

入札日時 8月30日(月)

午前10時～11時

下見会 8月24日(火)～27日(金)

午前10時～午後4時

※下見会に参加を希望する人は、事前に申込みが必要

入札・下見会場

市役所本庁舎



送風機 (見積価格: 2万円)



発電機 (見積価格: 3万円)

### 塩沢公民館 教養講座 参加者募集

問・申 塩沢公民館

☎782・0100

いい汗を流して、ストレスを発散しませんか。初心者も歓迎します。

歩くシエイプアップ (後期)

会 塩沢公民館 多目的室

期 9月14日～11月16日の毎週

火曜日 (全10回)

時 午後8時～9時

エアロビクス (後期)

会 塩沢公民館 講堂ほか

期 9月8日～11月10日の毎週

水曜日 (全10回)

時 午後1時30分～2時30分

エアロ&ヒップアップ

会 塩沢公民館 多目的室

期 9月9日～11月11日の毎週

木曜日 (全10回)

時 午後8時～9時

【共通事項】

期 8月27日(金)

費 5,000円 (全10回分)

持 敷マット

講 館野明子さん

他 申込者には日程などの案内

ハガキを送付します。

※申込み方法など、詳しくは

お問い合わせください

### 筋力づくりサポーター 養成講座 受講者募集

問・申 介護保険課

☎773・6675

「筋力づくりサポーター」になり、自分自身の健康づくりも兼ねて、地域で活躍しませんか。

筋力づくりサポーターとは、

介護予防を目的に、地域の集

会所などで筋力づくり教室を

運営し、「レインボー健康体

操」を地域住民に教えるボラ

ンティアです。地域の活動に

参加することで、健康づくり

や介護予防にもつながります。

レインボー健康体操は、関

節への負担が少なく、足腰に

痛みがある人などでも無理な

く筋力を鍛えることができ、

「いつでも・どこでも・誰で

もできる」体操です。

筋力づくりサポーター養成講座

日 9月22日(水)、30日(木)、10月

5日(火)、13日(水)、21日(木)、

27日(水)、11月10日(水)、17日

(水)、24日(水)、12月1日(水)

(全10回)

時 午前9時～11時30分

会 ふれ愛支援センター 多目

的ホール

対 月～金曜日の日中、定期的

に地域の筋力づくり教室に

筋力づくりサポーターとし

て参加できる人

定 20人 (先着順)

費 無料

期 8月31日(火)

内 介護予防と筋力づくりに必

要な知識や技術と、教室参

加者への指導方法を学びま

す。

講 関口陽子さん (エリア・

ドゥ21 健康づくりコー

ディネーター)



### 郷土史発刊記念

「水島あやめ 映画上映・

記念講演会」

問 社会教育課 文化振興係

☎773・3756

郷土史の全巻発刊記念に、  
近・現代分野に関連して、南  
魚沼市出身で日本初の女性脚

本家として活躍した水島あや

めの作品「美しき愛」を、活

動写真弁士による解説とも

に上映します。「日本初の女

性脚本家・少女小説家水島

あやめの生涯」の著者である

因幡純雄さんによる記念講演

会も、同時に開催します。

日 9月12日(日) 午後2時30分

開演、4時30分終演予定

(午後2時開場)

会 市民会館 大ホール

費 無料 (全席自由席)

申 市民会館で整理券を配布し

ます。(先着順)

整理券配付期間

9月10日(金)まで

午前9時～午後5時

「厚意に感謝します」

株式会社 コマガタ様か

ら、新型コロナウイルス

対策のため、蕪神保育園

と大崎保育園に空気清浄

機をご寄付いただきました。

ご厚意に沿うよう、有

効に使わせていただきま

す。