

筋力づくりサポーター 養成講座 受講者募集

関・申 介護保険課

☎773・6675

筋力づくりサポーターは、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開催し、「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、自分の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。

日 11月7日～12月26日の火曜日（全8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 月々金曜日の日中、定期的に地域の筋力づくり教室に参加できる人

定 20人（先着順）

費 無料

※ 9月29日（金）

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）

ネーター）

市民セミナー料理教室

関・申 塩沢公民館

☎782・0100

メニュー

- ・スパイスから作るバターチキンカレー
- ・手作りナン
- ・さっぱりピクルス
- ・スパイスチャイミルクティ

日 8月27日（日）

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

会 塩沢公民館 調理実習室

対 市内在住・在勤者

定 各部15人（先着順）

費 1,500円（当日集金）

講 川島 亜紀子さん

持 エプロン、ふきん、持ち帰り容器（4人分程度）、筆記用具

※ 持ち帰りの衛生管理は各自の責任でお願いします

申込期間

8月5日（土）～17日（木）

防火標語の募集

関・申 南魚沼市消防本部

予防課

☎782・5330

F 782・1989

南魚沼幼少女女性防火委員会は、防火への関心を高めるために防火標語を募集します。優秀作品は表彰し記念品を贈るとともに、令和6年度の防火スローガンとして火災予防に活用します。ぜひ、ご応募ください。

一般の部 複数応募可

小学生の部 学校経由で募集

応募方法

様式は自由。住所・名前（ふりがな）・電話番号を記入し、郵送、ファックス、市ウェブサイトで「防火標語」で検索）でご応募ください。

応募先 〒949-1640 5 南魚沼市竹俣82-2

南魚沼市消防本部予防課内

南魚沼幼少女女性防火委員

会事務局

※ 9月8日（金）

上級救命講習

関・申 南魚沼市消防本部

警防課 救急係

☎782・5331

心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の取り扱い、止血法、傷病者管理法、外傷手当の要領や搬送法などの講義と実技を学びます。受講者には修了証を交付します。

日 9月16日（土） 午前8時30分～午後5時15分（8時間講習、昼休憩あり、昼食は各自で用意）

会 南魚沼市消防本部「竹俣」

定 20人

費 無料

※ 9月9日（土）

※ 状況に応じてマスクの着用をお願いする場合があります。実技のできる服装でおこしくください

公式インタビューボード 広告募集

関・申 秘書広報課

☎773・6658

市が記者会見などに使用するインタビューボードに掲載する広告を募集します。

インタビューボードの規格

縦 2m × 横 4m

広告の規格・数量

区画 縦 50cm × 横 50cm、4色フルカラー

数量 16区画（1広告主）

広告の掲載位置

市公式インタビューボード

を32区画に分割し、16区画を

有料広告、その他を市の区画

として、交互に配置

広告の掲載期間

10月～3月（6か月間）

広告掲載料 16万円（6か月）

募集数 1事業者（募集数を

超えた場合は審査・抽選）

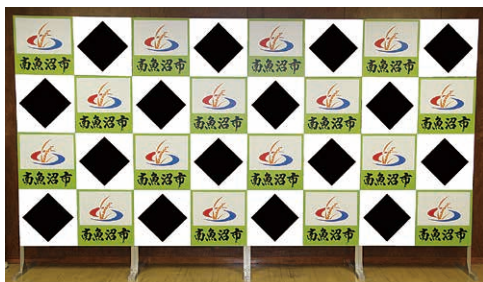
※ 9月1日（金）

※ 詳しくは、市ウェブサイト

をご覧ください

ををご覧ください

ををご覧ください



◆の部分に広告を掲載します