

介護予防教室 参加者募集

市では高齢者がいきいきとした生活が送れるように脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行う介護予防教室「元氣楽しく教室」を開催しています。なお、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催しますので、参加される方につきましてはご理解、ご協力をお願いします。

●感染対策取り組み内容

- ・ 座席等につきましては、参加者同士や講師との間隔を前後左右2m確保して設営します。
- ・ 空気感染を防ぐため、会場内の扉や窓は解放した状態でプログラムを実施します。
- ・ 会場の入り口に手指消毒のためのアルコール消毒液を設置してあります。

会場ごとに異なる3コースからお選びください。

●骨太コース

(筋トレ・バランス体操)

▽会場／七重浜住民センターれいんぼー

▽初回開催日／10月12日(以降毎週火曜日開催)

▽開催時間／午後1時30分～3時

●貯筋コース

(全身の筋力向上)

▽会場／久根別住民センターくーみん

▽初回開催日／10月6日(以降毎週水曜日開催)

▽開催時間／午後1時30分～3時

●脳活コース

(脳活性プログラム・ストレッチ体操)

▽会場／公民館

▽初回開催日／10月7日(以降毎週木曜日開催)

▽開催時間／午後1時30分～3時

●対象者／65歳以上の方(医師から運動を制限されていない方)

●参加料／無料

●定員／各コース30名(定員になり次第締切)

●回数／各コース15回(お一人様1コースまでとします)

●持参するもの／運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料水、筆記用具
※運動しやすい服装でお越しください。

●申込期間／9月6日(月)～17日(金)

●申込方法／市役所保健福祉課高齢者・介護保険係に電話するか、市公式ホームページの申込フォームよりお申し込みください。

URL <https://www.har.jp>

jp/U4VQ3CXc



問 市役所保健福祉課高齢者・介護保険係「内線158・159」

北斗市 青少年 育成大会



市内の学生総勢10名が『拝啓 未来の北斗市へ』変わりゆく世界を見つめて『今のわたしが未来を創る』無限の可能性を信じて『』をテーマとした「青少年の主張」を行います。

これからの北斗市を担う子どもたちの鋭い感性と素直な思いから生まれる「主張」をお届けします。

新型コロナウイルス感染症対策のため、ご来場を予定されている方は事前の申込みへの協力をお願いします。

●日時／10月9日(土)午前9時30分

●場所／総合文化センターかなでる 大ホール

●申込み／市役所市民課、総合分庁舎市民窓口課、七重浜・茂辺地両支所に備え付けの申込書を提出するか、市役所市民課への電話、または申込みフォームからお申し込みください。

URL <https://www.har.jp>

lg.jp/kg15MRs8



問 北斗市青少年問題協議会事務局(市役所市民課市民係「内線113」)

市政スクール 『ほくと 身近な農業』

北斗市の暮らしの中で身近に存在している農業。今回は、北斗市青年農業者(4日クラブ)のご協力により、様々な場面を見学しながら、北斗の農業の良さを改めて学べる機会となっておりますので、ぜひともご参加ください。

●日にち／10月22日(金)

●集合場所・時間／総合分庁舎(午後0時30分)市役所(午後1時)

●見学場所／トマト・キュウリ共同選別施設、向野体験農園、あぐりへい屋 など

●定員／20名程度(市内在住の方のみとし、2年以内の転入者を優先とします。また、申込み多数の場合は抽選とします。)

●お願い／新型コロナウイルス感染症対策のため、検温やマスクの着用等のご協力をお願いします。

●申込み／市役所市民課、総合分庁舎市民窓口課、七重浜・茂辺地両支所に備え付けの申込書を提出するか、電話または申込みフォームからお申し込みください。

URL <https://www.har.jp>

lg.jp/PBhZ4pwc



問 申込期限／10月11日(月) 市役所市民課市民係 「内線115」