

青空の下で楽しく汗を流そう

健康づくり課の「やちよ元気体操」



▲月2回行っている「お試し体操広場」。元気体操以外にも歌に合わせた体操や下半身の筋肉トレーニングなども行い、全身をバランスよく動かします

「最近筋力が落ちてきた」「少し歩くだけで息切れする」といった経験、あなたにもありませんか。そんな人には「やちよ元気体操」がおすすめです。高齢者の転倒予防を目的に作られた市オリジナルの体操で、「いつでも・どこでも・だれでも」できることが特徴。体操は2種類あり、上級編は雑誌「Tarzan」のご当地体操グランプリで、リフレッシュ賞を受賞しました。「始めたいけれど、一人だとちょっと…」という人には、この「お試し体操広場」。初めてでも仲間が温かく迎えてくれ、楽しく体を動かすうちに顔なじみも増えます。6月は10日(水)・24日(水)の午前9時～9時30分に総合運動公園噴水広場で開催(雨天中止)。現地集合です。飲み物をお持ちください。

今号の紙面から

- ◆介護保険制度が変わります…2～3
- ◆千葉県動物の愛護及び管理に関する条例が施行されました…3
- ◆女性も男性も輝く社会を目指して……4～5
- ◆エコツアーの参加者…8



中央図書館・市民ギャラリーの内覧会、利用希望者説明会、予約受け付けを行います

中央図書館・市民ギャラリーが7月1日(水)に開館します。これに先立ち、次の内覧会などを行います。

■内覧会 ▼日時 6月13日(土)午前10時～午後4時 ▼場所 中央図書館・市民ギャラリー(村上2510番地/県立八千代広域公園内) ▼申し込み 当日直接現地へお越しください

■市民ギャラリー利用希望者説明会 ▼日時 6月5日(金)午前10時～正午 ▼場所 市民ギャラリー及び同事務室 ▼申し込み 電話か直接文化・スポーツ課(481)0305へ

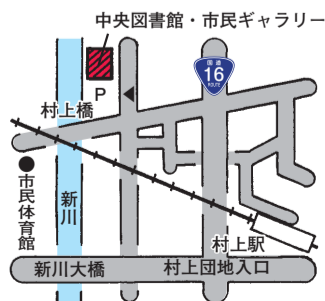
■市民ギャラリーの予約受け付け ▼日時 6月13日(土)午前10時30分 ▼場所 市民ギャラリー及び同事務室 ▼予約対象期間 7月28日(火)～12月27日(日)。原則火曜日から日曜日までの6日間を1単位として受け付けます。月曜日休館。※祝日の場合は翌日 ▼必要書類 利用者登録申請書、身分証明書。利用者登録申請書は、各公民館・図書館、文化・スポーツ課で配布しています。市ホームページからダウンロードもできます

■施設概要・図書館予算概要の市民説明会 ▼日時 6月13日(土)午後2時～3時30分 ▼場所 中央図書館研修・会議室

▼申し込み 当日直接会場へお越しください。先着約50人

■駐車場のご案内 この施設には、県立八千代広域公園駐車場(有料・260台)が併設されています。利用料金は4時間まで300円、8時間まで600円、以後1時間ごとに100円です。

【問い合わせ】中央図書館：生涯学習振興課(481)0309、市民ギャラリー：文化・スポーツ課(481)0305



広告主募集中。今号から広告を掲載

市の新たな財源確保と地域経済の活性化を目的に、広報やちよの4.5ページに広告を掲載します。掲載料など、詳しくは指定広告代理店へお問い合わせください。

▼掲載場所 広報やちよ4.5ページの下部 ▼広告の規格 1枠で使用する場合：縦75ミリメートル×横118ミリメートル、2枠合わせて使用する場合：縦75ミリメートル×横240ミリメートル。いずれも配色はカラー4色(シアン、マゼンタ、イエロー、ブラック)。※掲載できる広告は、八千代市有料広告取扱要綱及び八千代市広告掲載基準に基づいたものとします。要綱と基準は市ホームページに掲載 ▼申し込み・問い合わせ 株式会社地域新聞社(480)3381へ (広報広聴課)