

身体の痛みをお持ちの方も体力に自信のない方も、元気な方も



健康体操教室

今より動きやすい身体かっこいい
も姿勢を手に入れましょう！

男性限定

日時

令和 4 年 1 月 20 日、27 日、2 月 3 日、10 日、17 日

いずれも木曜日

9 時 30 分 ~ 10 時 30 分

申込み (電話申込み可)

12 月 1 日 (水) から

場所

外前野記念会館 (ハーモニー)
ゆめみ野東 3-4-1

講師

健康運動指導士

定員

20 名 (申込み順)

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、
室内用シューズ

対象者

町内在住の
65歳以上の男性

- ①姿勢改善 きれいな姿勢を作り、今より若く美しい身体を手に入れます。
- ②関節痛改善 肩の痛みや膝の痛み、腰痛などの予防・改善。
- ③歩行改善 全身運動につながる歩き方を学んでみましょう。
- ④転倒予防 歩幅を自然と広げるようになりましょう！
なぜ転倒が増えるのか猫背になるのかなどをご説明します。
- ⑤認知症予防 脳トレ体操で、脳からの神経伝達の訓練をします。

人口と世帯 (11月1日現在) 人口28,578人(▲4) 男14,443人 女14,135人 世帯12,167世帯

今月の納期限 **12月27日(月)** 固定資産税3期、介護保険料6期、国民健康保険税6期、
後期高齢者医療保険料6期、保育料12月分

町税の休日・夜間納税窓口

休日 12月26日(日) 9:00~13:00

夜間 12月 9日(木) ~20:00

役場本庁舎1階 税務課

※町県民税・固定資産税・軽自動車税〔種別割〕・国民健康保険税が納付できます

☎税務課 ☎991-1835

休日証明書等交付窓口

12月12日(日)、26日(日) 9:00~13:00

役場本庁舎1階 住民ほけん課

証明書等/住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書・パスポート受取り・マイナンバーカード受取り(要電話予約)

☎住民ほけん課 ☎991-1866

松伏町公式
ホームページ



マップメール



10月の災害など

火災/ 0件(6件)
救急/ 98件(913件)
交通事故/ 34件(415件)
死者/ 0人(1人)
※()内は1月からの累計

テレドーム

防災行政無線が聞き取れなかった場合、放送内容を確認できます。



☎990-9012

(通話料がかかります)

この広報紙は1部当たり約26.6円(税込・印刷製本費)で作成されています。(再生紙使用)

UD FONT

公式 SNS



※スマホで広報紙が読める「マチイロ」については、町ホームページをご覧ください。