

平成27年度 高齢者のための各種運動教室が始まります

【転倒骨折予防教室 火曜体操会】

内 容 立位・座位でのストレッチと軽い運動、みんなの体操など
日 程 毎週火曜日 初回は4月7日(火)
時 間 10:00～11:00(受付9:30～)
講 師 鈴木 菊恵 健康運動指導士

【呼吸法を取り入れた運動教室】

内 容 ストレッチ・呼吸を意識した体操など
日 程 おおむね毎月第2・第4火曜日 初回は4月14日(火)
時 間 13:30～15:00(受付13:10～)
講 師 鈴木 菊恵 健康運動指導士

※新しく参加される方は体力測定を行います。
 体力測定は4月8日(水)10:00～11:30になります



【各種教室共通事項】

対 象 65歳以上の方
場 所 町民文化センター 1階 展示ホール
そ の 他 疾病をお持ちで医師の指導を受けている方は、運動ができるかどうか医師に確認のうえ、ご参加ください。
持ち物等 タオル、飲みもの
 運動ができる服装・靴でご参加ください。
申込締切 4月6日(月)
 ※どちらもストレッチ中心の教室ですので、お気軽にご参加ください
申し込み・問合せ 町地域包括支援センター TEL83-1191

「はつらつすてっぷ」参加者募集

運動を始めたけれど、きっかけがないという方、月1回の運動から始めてみませんか。

日 程 原則毎月第1火曜日 初回は4月7日(火)
時 間 13:30～15:30(受付13:10～)
場 所 町民文化センター 1階 展示ホール
内 容 ストレッチ・リズム体操など
講 師 鈴木 菊恵 健康運動指導士
対 象 (原則)60歳以上の方
申込締切 4月6日(月)
申し込み・問合せ 町地域包括支援センター TEL83-1191

膝痛・腰痛予防のための筋力トレーニング参加者募集

軽い筋力トレーニングを始めて膝痛・腰痛を予防したいという方は、ぜひご参加ください。

日 程 毎週木曜日(全18回) 初回は4月16日(木)
時 間 9:00～10:00(受付8:45～)
場 所 町民文化センター 1階 展示ホール
内 容 ストレッチとダンベル・チューブを使用した軽い筋トレ
講 師 浅間 成敏 氏、北村 真由美 氏
持ち物等 タオル、飲みもの
 運動ができる服装・靴でご参加ください。
 ※初回と最終回には体力測定があります
申込締切 4月15日(水)
申し込み・問合せ 町地域包括支援センター TEL83-1191



国家公務員募集

人事院は平成27年度中に次の採用試験を行います。受験案内などは人事院ホームページ内で確認できます。詳しくは人事院関東事務局までお問合せください。

○総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)

受付期間 4月1日(水)～8日(水)
第1次試験日 5月24日(日)

○一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 4月9日(木)～20日(月)
第1次試験日 6月14日(日)

○一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))

受験案内の配布開始日 5月11日(月)
受付期間(インターネット) 6月22日(月)～7月1日(水)
(郵送・持参) 6月22日(月)～6月24日(水)
第1次試験日 9月6日(日)



※各試験の申し込みはインターネットにより行ってください

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>
問 合 せ 人事院 関東事務局 TEL048-740-2006

あしがり学校 シニアコース 歴史の中の女性たち ー戦国時代から江戸初期ー

日 時	内 容	講 師
3月24日(火) 13:30～15:30	戦国の姫たち 織田信長の妻等織田家ゆかりの女性たちとその生涯	櫻井 誠子 氏 日本作家クラブ会員 横浜ペンクラブ会員 同人誌
3月27日(金) 13:30～15:30	徳川の姫に生まれて 2代将軍秀忠と江の姫たちの一生 (千姫と東福門院和子を主に)	「停車場」「文芸」会員
3月31日(火) 13:30～15:30	春日局と大奥制度 3代将軍家光の側室と大奥制度	

受 講 料 無料
定 員 50人 ※どなたでも参加できます
申し込み・問合せ あしがり郷瀬戸屋敷 TEL84-0050



平成27年度 定期救命講習予定表

日 程	時 間	講習種類	募集人員	講習場所	受付開始
4月	18日(土) 9:00～12:00	普通I	20人	開成町福祉会館	3月18日(水)
	26日(日) 9:00～12:00	普通I	20人	南町分署	3月26日(木)
5月	17日(日) 9:00～18:00	上級	25人	小田原署	4月17日(金)
6月	21日(日) 9:00～12:00	普通I	20人	南町分署	5月21日(木)
	28日(日) 9:00～12:00	普通I	20人	中井町農村環境改善センター	5月28日(木)
7月	18日(土) 9:00～18:00	上級	25人	小田原署	6月18日(木)
	26日(日) 9:00～12:00	普通I	20人	山北町健康福祉センター	6月26日(金)
10月	3日(土) 9:00～12:00	普通I	20人	南足柄市足柄署	9月3日(木)
	18日(日) 9:00～18:00	上級	25人	小田原署	9月17日(木)
11月	8日(日) 9:00～12:00	普通I	20人	松田町立公民館	10月8日(木)
	28日(土) 9:00～12:00	普通I	20人	南町分署	10月28日(水)
12月	13日(日) 9:00～12:00	普通I	20人	大井町生涯学習センター	11月13日(金)
平成28年					
1月	24日(日) 9:00～18:00	上級	25人	小田原署	12月24日(木)
3月	6日(日) 9:00～18:00	上級	25人	小田原署	2月5日(金)
	20日(日) 9:00～18:00	上級	20人	南足柄市足柄署	2月19日(金)

対 象 者 小田原市消防本部管轄に在住、在学、在勤の中学生以上の方
申込方法 受付開始日9:00から電話で予約を受け付けます。※先着順予約後、申請書を最寄りの消防署に提出してください。

※申請書はホームページからダウンロードできます。また、最寄りの消防署にも置いてあります

申し込み・問合せ 小田原市消防本部 救急課 TEL49-4441