

# エクササイズ教室 参加者募集

運動習慣を身につけて、若々しい心と体を保つためのエクササイズ教室です。  
みんなと一緒に、無理なく楽しく身体を動かしてみませんか？

- ◇実施期間 平成28年4月18日(月)～平成28年9月16日(金)  
(コースにより異なるため、詳細日程は参加者の方に後日通知いたします。)
- ◇募集方法 下記コースから1コースをお選びいただき、申請書を提出してください(要印鑑)。  
申請書は町ホームページ、健康増進課窓口にあります。  
※申込者多数の場合、前回参加されていない方優先。さらに多い場合は抽選です。
- ◇募集期間 平成28年4月1日(金)～4月8日(金)
- ◇参加費用 各コース 3,000円(各教室の初回に納入)
- ◇各コースの紹介

コース名・日時	コース内容	場 所	対象者 (定員)
すっきりチャレンジコース 毎週月曜 13:15～14:15	音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。	ゆうゆう館 2階 多目的室	65歳未満で町内在住の方 (各25名) ※医師から運動制限されていない方
はっする筋トレコース 毎週月曜 14:30～15:30	バランスよく筋肉をひきしめる運動。二の腕のたるみや背中の脂肪が気になる方にお勧め。		
しなやかストレッチングAコース 毎週金曜 9:45～10:45	脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。	ゆうゆう館 2階 娯楽室	75歳未満で町内在住の方 (各30名) ※医師から運動制限されていない方
しなやかストレッチングBコース 毎週金曜 11:00～12:00			

【申込み・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134



ウォーキングは、四季折々の景色を楽しみながら、心身の健康づくりや生活習慣病の予防に効果的な運動です。一緒に楽しく歩きますか？

▼対象者 町内在住で、ウォーキングに興味のある方、すでにウォーキングに取り組んでいる方。

▼活動内容 町内外のウォーキングコースを歩きます。町内でのウォーキング普及活動、健康づくり料理教室、応急救護講習会等月1回程の活動です。

▼年会費 千円(その他、町外研修等で参加費がかかります。)

▼申込 健康増進課までお申込みください。

【申込・問合せ先】  
健康増進課  
☎ 029 (240) 7134

「茨城町ウォーキングの会」  
平成28年度会員募集!

## 2月の入札状況

単位：円

件名	場 所	落札価格(税抜)	社 名
27補修第11号 道路舗装補修工事	大戸(下郷)地内 町道2106号線	3,000,000	(有)栗田工業
茨城町立小中学校及び幼稚園消防設備修繕工事	長岡外7箇所	1,885,000	エース産業(株)
茨城町立長岡小学校外3校ガラス清掃業務委託	長岡外3箇所	608,240	(株)新日警管財
旧茨城町立駒場小学校 管理教室棟執務室改修工事	駒場地内	21,470,000	(株)高木工務店