

# 広報 とみさと

# 9 / 15

No.799  
平成 28 年  
2016.September

おもな内容

交通ルールの遵守と正しい交通マナーを实践しましょう <b>秋の全国交通安全運動</b> .....	2
入学前に必ず受診を ヘルシーライフ増刊号 .....	3
認知症講演会を実施 <b>とみさとプラザ</b> .....	3
[ポイントカードのつもりがクレジットカードの申し込みに] の巻 <b>消費生活コラム</b> .....	3
警察相談窓口のご案内 ほか <b>情報ネット</b> .....	4

発行●富里市 編集●富里市総務部秘書広報課 〒286-0292 千葉県富里市七栄 652 番地 1 TEL●0476(93)1111(代) FAX●0476(93)9954 発行日●9月15日(毎月2回発行)  
●富里市ホームページアドレス <http://www.city.tomisato.lg.jp/> ●電子メールアドレス [info@city.tomisato.lg.jp](mailto:info@city.tomisato.lg.jp)



**野球教室(★)**  
プロ野球球団から講師を迎え、小学生を対象に野球教室を開催します。  
■時間 午後1時～4時  
■受付 午後0時30分～  
■場所 中央公園野球場  
※雨天中止  
■対象 小学校3～6年生  
■定員 120人  
■持ち物 グローブ

スポーツを楽しむ絶好の機会です

## 2016 とみさと スポーツ 健康フェスタ

# 10 / 10 (月・祝)

問・申込先 生涯学習課スポーツ振興室 ☎(92)1597

2本のポールを使い歩行運動を補助し、運動効果をより増強させるウォーキングエクササイズです。  
■時間 午前9時30分～11時30分  
■受付 午前9時～  
■場所 中央公園イベント広場



**ノルディック・ウォーキング教室(★)**  
※雨天時は社会体育館1階剣道場で「ストレッチ&ウォーキング教室」を開催  
■対象 おおむね40歳以上  
■定員 50人  
■その他 運動ができる服装

**健康体操教室(★)**  
講師を招き、男女問わず参加できる健康体操教室を開催します。  
■時間 午後1時30分～3時30分  
■受付 午後1時～  
■場所 社会体育館1階剣道場  
■対象 中学生以上  
■定員 50人  
■その他 運動ができる服装と靴、バスタオル持参

**共通事項**  
■対象 市内在住、在勤、在学の人  
■費用 無料  
■申込み ★印の種目は要事前申込み(それ以外は直接会場へ)  
■申込期限 10月5日(水)  
■持ち物 室内種目は上履き

○スカットボール  
スティックでボールを打ち、点数が描かれた穴に入れ、合計点を競います。  
■時間 午前9時～午後3時30分  
■場所 社会体育館1階柔道場  
■対象 小学生以上



ニユースポーツ体験Ⅰ  
○バドミントン  
バドミントンコートを使用し、卓球のようなラケットで打つスポーツ。シャトルの飛び方が緩やかで誰でもできるところが魅力です。  
■時間 午後1時30分～3時30分  
■場所 社会体育館2階アリーナB面  
■対象 小学生以上  
■その他 運動のできる服装と靴を持参  
ニユースポーツ体験Ⅱ  
○ユニカール  
冬季オリンピック種目でもある「カーリング」を氷の代わりに滑りやすい専用カーペットの上で行います。

## オレンジカフェ (認知症予防カフェ)

「最近物忘れが多くなった・・・」「認知症の家族を介護していて不安なことがある」などを感じることはありませんか？  
認知症の初期の人やその家族、認知症予防に関心のある人などが交流できる場として認知症予防カフェを開催しています。

■日時 原則、毎月第4水曜日 午後1時30分～4時  
9月28日(水)、10月26日(水)、11月30日(水)、12月27日(火)、平成29年1月25日(水)、2月22日(水)、3月22日(水)  
■場所 福祉センター2階大会議室  
■対象 認知症が理由で日常生活に困っている人や家族、認知症で困っている人や家族を支えたいと感じている人など  
■費用 無料 ■申込み 不要  
■その他 午後1時30分から1時間程度、簡単な体操講習が行われます。  
■主催 特定非営利活動法人あい愛、富里市  
問 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎(93)4981

血圧・体脂肪の測定コーナー  
健康管理などのために、ご利用ください。  
■時間 午前9時～午後3時30分  
(正午～午後1時を除く)  
■場所 社会体育館ロビー

体力・運動能力測定  
(文部科学省新体力テスト)  
■内容 各階層で6種目  
■共通テスト 握力、上体起こし、長座体前屈  
○20～64歳 反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン  
○65歳以上 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行  
■時間 午後1時30分～3時30分  
■受付 午後1時～  
■場所 社会体育館2階アリーナA面  
■対象 20歳以上  
■定員 先着50人  
■その他 運動のできる服装と靴を持参