

## ゆくはし<sup>ちよぎん</sup>貯筋運動教室 新規会員募集！～もしもの備えは筋肉から～

現在、コロナ禍において、人数制限・換気・消毒等の感染予防対策を行いながら教室を実施しています。今回新規会員を募集するのは、健康体操のみで、心身ともにリフレッシュできるエアロビクス体操です。

教室	募集人数	日時	場所	会費	体験日	
健康体操	Aグループ	4人	毎週水曜日 9時15分～10時30分	ウィズゆくはし トレーニング ルーム	3,000円 / 4ヶ月 + 保険料 1,850円 (年額) ※65歳以上は 1,200円(年額)	5/12(水)
	Bグループ	6人	毎週水曜日 10時45分～12時			
	Cグループ	17人	毎週木曜日 13時15分～14時30分			5/6(木)
	Dグループ	15人	毎週木曜日 14時40分～15時55分			

今年度はコロナワクチン接種の関係で、時間や場所が変更になることがあります。

- ◆申込み：4月20日(火) から  
市健康づくり推進係までお申し込みください。  
※先着順で定員になり次第締切  
※入会が前提となります。体験のみはできません。
- ◆体験日には運動ができる服装で、水分補給用の飲み物・タオル・会費+保険料をお持ちください。マスクの着用と自宅での体温測定にもご協力ください。
- ◆入会される方は、体験日に会費+保険料を集めます。金額は4,850円(65歳以上の方は4,200円)です。

### 「こころの相談室」を開催します！

不安・恐怖・イライラ・不眠など、つらい気持ちが続く時は、気軽にご相談ください。精神保健福祉士があなたの心に寄り添い、お話をうかがいます。相談は無料です。

【日時】 5月6日(木) 14時～16時

相談時間はおおむね30分程度です。

【会場】 行橋市役所5階会議室

※事前に予約が必要です。電話で氏名・希望時間帯・相談の概要を確認させていただきます。

《予約・問合せ》福岡県精神保健福祉センター  
092-582-7500

## 九州朝日放送 (KBC) のデータ放送を利用した情報発信 「dボタン広報サービス」が始まりました！

### 災害時

- 避難所の開設情報 ●道路の通行止め情報
- 公共交通機関の運休情報 など

### 新型コロナ対策

- 最新の感染状況 ●感染予防対策
- ワクチン接種に関する情報 など

### 暮らしに役立つ情報

- イベントの開催・休止
- ごみ収集に関するお知らせ など



### 使い方はかんたん

1. テレビのチャンネルをKBC(1ch)にあわせませす。
2. リモコンの「dボタン」を押します。
3. 「dボタン広報誌」を選び、「決定ボタン」を押します。

【問合せ】秘書課広報係 (TEL 25-9688)