わくわくデイサロン 7/16～8/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。
初めての人大歓迎！

▶日　　時　水曜・金曜
　　9時50分～11時20分
▶場　　所　地域活性化センター（オイコス）
▶申込資格　65歳以上で町内に住所を有し、
　　要介護認定を受けていない人
申・問 健康福祉課　☎932-1493（ダイヤルイン）
　　☎932-1151（内線125）

7月スケジュール

- 17日（水）
  すまいる体操　※定員30人
  講師　宇都宮 準一 先生
  自己負担金　なし
- 19日（金）
  園芸　※定員50人
  講師　花ののぐちスタッフ
  自己負担金　700円
- 24日（水）
  歯科講話　※定員20人
  講師　古賀 直子 先生
  自己負担金　なし
- 26日（金）
  音楽サロン　※定員30人
  講師　石内 貴代美 先生
  自己負担金　なし
- 31日（水）
  運動教室　※定員20人
  講師　正信会水戸病院職員
  自己負担金　なし

8月スケジュール

- 2日（金）
  陶芸　※定員25人
  講師　光安 逸子 先生
  自己負担金　500円
- 7日（水）
  ケアビクス　※定員30人
  講師　林﨑 万里子 先生
  自己負担金　なし
- 9日（金）
  わくわくミュージック（ハンドベル）
  ※定員30人
  講師　高間 美奈湖 先生
  自己負担金　なし

健康コラムニスト すえ子の部屋

こんにちは、すえ子です。

今回は、国がおすすめする「＋10（プラス・テン）」運動についてお話するわ。

「＋10」は、今よりも1日10分多く体を動かしましょうという意味よ。忙しい毎日でも、ちょっとした時間に体を動かすだけで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・足腰の痛み・うつ・認知症など、たくさんの病気にかかるリスクを下げることができるわ。例えば、こんな「＋10」に挑戦してみない？

1. 歩幅を広くして、速く歩く。
2. 自転車や徒歩で通勤する。
3. エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
4. 仕事の休憩時間に体を動かす。
5. テレビを見ながら筋トレやストレッチ。
6. いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
7. 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
8. 近所の公園や運動施設を利用する。
9. 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
10. 地域のイベントに参加する。

［参考］厚生労働省「アクティブガイド」
問 健康福祉課
☎687・1530

申…申込先　問…問い合わせ先

粕屋 警察署だより

粕屋警察署

平成31年4月の身近な犯罪発生件数 7件

1 空き巣　2件
2 万引き　1件
3 自転車盗　4件

！空き巣に注意！
対策1 短時間の外出でも必ず施錠しましょう
対策2 扉や窓に二重ロックをしましょう
対策3 防犯カメラを設置しましょう
対策4 2階の窓にも施錠しましょう

！自転車盗に注意！
対策1 自転車は駐輪場に止めましょう
対策2 鍵は2つ以上つけましょう
対策3 防犯登録をしましょう

問 粕屋警察署
☎939・0110

みんなを守る119（いちいちきゅう）

粕屋南部消防本部

令和元年度 第1回乙種防火管理講習

次のとおり、第1回乙種防火管理講習を行います。

▼講習日　8月7日（水）9時～
　受付 8時30分～
▼場　所　粕屋南部消防組合　南部消防署4階 研修室（志免町大字田富170）
▼定　員　60人
▼受講資格　管内（志免町・宇美町・須恵町・粕屋町・篠栗町・久山町）にお住まいの人または、管内の事業所にお勤めの人
▼受講料　無料（ただし、指定のテキスト代1700円が必要）
▼申込方法　次の①～③を準備し、南部消防署 予防担当まで提出してください。

①講習申込用紙
※申込用紙は、南部消防署および中部消防署窓口に備え付けています。ホームページからのダウンロードもできます。なお、申込用紙には押印が必要です。
②写真1枚（縦3㎝×横2.5㎝。6か月以内に撮影された正面、無帽、無背景の上半身像、裏面に氏名をご記入ください）
③指定のテキスト代（税込1700円）

問 南部消防署　予防担当
☎935・5107（内線322）

商工会だより

http://www.sue-sho.com/

須恵軽トラ市「農っ工ら商（のっこらしょ）」出店者 募集

今年も須恵町軽トラ市を開催します。第1回の9月15日（日）から、今年度中に全3回の開催を予定しています。

今年は開催場所をコメリパワー須恵店の駐車場に移し、広く町内外の皆さんにお越しいただけるようにしました。毎年規模が拡大中の須恵軽トラ市。皆さんからのたくさんの出店をお待ちしています。

▼日　時
　第1回　9月15日（日）
　第2回　10月20日（日）
　第3回　11月17日（日）
　いずれも9時～13時
　雨天決行
▼場　所
　コメリパワー須恵店　駐車場
▼募集数　35台
▼出店者資格
　開催趣旨に賛同し、出店を希望する人（露天商の出店は固くお断りします。）
▼出店内容
　出店品目は原則自由
※ただし、開催趣旨に反すると主催者が判断した場合はお断りします。
▼スペース・出店料
　1区画（約5m×5m）
　2千円
※商工会会員は無料です。
▼申込方法
　所定の申込用紙での申し込みとなります。まずは、須恵町商工会までお問い合わせください。
▼申込締切
　各回、開催日の1か月前まで

今年も氷柱がやってくる！

昨年8月に開催した軽トラ市で好評だった氷柱が今年もやってきます。

9月15日（日）の軽トラ市では、スーパーボールやグッズを巨大な氷に閉じ込め、手で溶かしながら中のボールを取り出す氷柱の展示を行います。

お子さんをはじめ、皆さんに楽しんでいただける参加型のイベントとなっております。

問 須恵町商工会　☎932・6700　http://www.sue-sho.com/

問…問い合わせ先