

「刈草を活用しませんか」
 菊川・牛淵川・丹野川の春刈りで発生した刈草を無料で提供します。
 畑などの敷き草やたい肥などに活用してくれる人は、下記まで問い合わせ
 ください。
 期限 7月末(秋刈りは9月から12月に予定) ※詳細はホームページ(下記)をご覧ください。
 国土交通省浜松河川国道事務所 平田出張所(☎73-2051)



健康増進に関する教室 参加者募集のお知らせ

1 ちりつも運動教室

無理なく続けられる運動のコツを学び、楽しく体験できます。昼の部と夜の部があり、各5回で1コースとなります。気軽に参加ください。

日程 ①昼の部：7月8日・22日、8月5日・26日、9月9日(全水曜日)

②夜の部：7月17日・31日、8月21日、9月11日、10月2日(全金曜日)

時間 ①午前9時30分～11時30分 ②午後7時～9時

会場 プラザけやき2階 集団検診ホール **対象** 市内在住の75歳以下の人

定員 15人※先着順 **参加費** 無料

申込期限 ①7月6日(月)②7月15日(水)

申込方法 下記へ電話、または申込フォーム(右記)から申し込み



2 生活習慣病予防教室の参加者を募集します

●血圧まるわかり教室

日時 7月31日(金) 午前9時～11時30分

会場 プラザけやき2階 集団検診ホール **対象** 市内在住、在勤の人

内容 高血圧や減塩についての話、減塩料理の試食、ナトカリ比の測定

定員 15人※先着順 **参加費** 無料

申込期間 6月30日(火)午前9時～7月24日(金)午後5時

申込方法 下記へ電話、または申込フォーム(右記)から申し込み



●糖尿病予防教室

日時 8月4日(火) 午前9時～11時30分

会場 プラザけやき2階 集団検診ホール **対象** 市内在住、在勤の人

内容 糖尿病や血糖値コントロールの話、低糖質料理の試食

定員 15人※先着順 **参加費** 無料

申込期間 7月3日(金)午前9時～7月28日(火)午後5時

申込方法 下記へ電話、または申込フォーム(右記)から申し込み



※詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。

共通 申・問 健康づくり課健康増進係

(プラザけやき内☎37-1175)



シニア健康体操教室参加者募集のお知らせ

60歳以上の人を対象に無理なく楽しみながら体を動かす教室(全5回)を開催します。健康維持や体力づくりに役立てましょう。

日程・会場・内容

内容	会場		
	中央公民館 多目的ホール	町部地区センター 多目的ホール (プラザきくる内)	六郷地区センター 多目的ホール
第1回目 ノルディックウォーク	9月1日(火)	9月10日(木)	9月17日(木)
第2回目 ヨガ	9月15日(火)	9月24日(木)	10月1日(木)
第3回目 ピラティス	9月29日(火)	10月8日(木)	10月15日(木)
第4回目 ミニトランポリン教室	10月13日(火)	10月22日(木)	10月29日(木)
第5回目 きくがわ体操 菊川いきいき体操	10月27日(火)	11月5日(木)	11月12日(木)

※講座内容は変更する場合があります。

時間 全日程 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

対象 市内在住、または在勤の60歳以上の人(令和8年3月31日現在)

定員 各会場20人※先着順 **参加費** 無料

申込期間 7月1日(水)～29日(水)

※1回の申し込みで、1会場全5回の申し込みとなります。

申込方法 下記まで電話、または来館して申し込み

申・問 社会教育課スポーツ振興係(中央公民館内☎73-1118)

7月は「バス車内事故防止 キャンペーン」期間です

走行中に席を離れると、転倒など思わぬケガをする場合があります。また、降りるときはバスが停留所に着いて、扉が開いてから席をお立ちください。

バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。立って利用する場合は、手すりやつり革をしっかりお持ちください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 一般社団法人静岡県バス協会

(☎054-255-9281)

地域支援課自治振興係

(プラザきくる内☎35-0925)

精霊送り供養物などの 回収を行います

日程 ①7月16日(木)

②8月16日(日)

時間 午前6時30分～7時30分

会場 ①市役所本庁舎駐車場

②市水道事務所(旧小笠支所)

注意事項 可燃物と不燃物に分別してお持ちください。供物、花、かわらけは回収します。それ以外は、各自治会のごみステーションに出す、または環境資源ギャラリーに直接搬入してください。

問 市環境衛生自治推進協議会事務局

(環境推進課内☎35-0916)

和田公園コミュニティプールが 7月18日(土)に開園します

期間 7月18日(土)～8月23日(日)

※休園日は月曜日(祝日の場合は翌日)

時間 午前9時～午後4時30分

※休憩は午前11時50分～午後1時

利用料 無料(コインロッカー代100円)

※使用後お金は戻ります)

プール利用者注意事項

- ・幼児および小学3年生以下の児童は、保護者が水着で付き添うこと
- ・プール利用の際は、スイミングキャップを着用すること

※その他の注意事項などは、市ホームページ(右記)をご覧ください。



問 市スポーツ協会グループ

(市民総合体育館内☎73-0115)

和田公園コミュニティプール

(☎36-3200※プール開園期間のみ)

※現在掲載中の行事などが中止・延期になる場合があります。開催の有無については、各問い合わせ先に確認してください。