

エアロビクス・硬式テニス・ミニバスケット教室

☎ 施設利用振興公社 36-2131

教室名	と き	ところ	対 象	定員	受講料	申 し 込 み
エアロビクス	9/26~11/28 毎週金曜日 19:00~20:30 計10回	温水プール 研修室	一 般 (高校生 以下除く)	各 30人	4,000円	8月24日 の8:30~9:00に本人が 受講料を持参し、温水プールへ
エアロビクス	9/29~12/22 毎週月曜日 19:00~20:30 計10回 除く10/13、11/3・24					
水中エアロビクス	9/29~12/22 毎週月曜日 10:00~11:30 除く10/13、11/3・24 19:00~20:30 計10回	温水プール	各40人	5,500円	8月17日 の8:30~9:00に本人が受 講料と印鑑を持参し、温水プールへ	
硬式テニス	9/26~12/2 毎週火・金曜日 10:00~11:30 計20回	総合運動 公園 庭球場	以下除く)	各 30人	1万円 1万2,000円	8月24日 の8:30~9:00に本人 が受講料を持参し、総合運動 公園庭球場へ
	9/26~12/2 毎週火・金曜日 13:00~14:30 計20回					
	9/26~12/3 毎週水・金曜日 19:00~20:30 計20回					
ミニバスケットボール	9/9~12/2 毎週火曜日 19:00~20:30 計10回 除く9/23、10/21・28	市立富士 体育館	小学4~6年生	30人	4,000円	8月24日 の8:30~9:00に本人また は家族が受講料と印鑑を持参し、 市立富士体育館へ

応募者多数の場合は抽せん

8月の納税

8月15日~9月1日

市県民税(第2期)

☎ 収税課 55-2730

国民健康保険税(第2期)

☎ 国民健康保険課 55-2753

介護保険料(第2期)

☎ 介護保険課 55-2765

飼えなくなった 犬・ねこの引き取り日

と き 8月1日・8日・22日・29日
各金曜日 9:00~10:00

ところ 県富士総合庁舎車庫南側
持ち物 愛犬手帳(犬のみ)

☎ 環境衛生課 55-2768

母子・父子家庭などの特別相談

☎ 児童福祉課 55-2763

母子・父子家庭などを対象に、各
専門スタッフや弁護士が、仕事・住
宅・法律・暮らし・子ども・家庭内の問
題などの相談に応じます。

と き 8月11日(月) 9:30~16:30
ところ 消防防災庁舎7階大会議室
問い合わせ 県母子福祉センター

☎054-245-1938

8月

移動図書館車ぶし号の巡回日程

☎ 中央図書館 51-4946

日	場所と貸し出し開始時刻
1日・15日(金)	スーパー吉川中里店駐車場(10:00) すどの杜(11:00) 四丁河原南JA富島駐車場(15:00)
2日・16日(土)	鈴川中町フードコート前(10:00) 自由ヶ丘県営住宅集会所(14:00)
5日・19日(火)	天間田代区公会堂駐車場(10:00) ウズ川成島店第2駐車場(14:00) 富士緑道堅堀広場(15:00)
6日・20日(水)	富士見台市営住宅集会所前(15:00)
7日・21日(木)	滝戸団地前(14:00) 湯沢平市営住宅内(15:00)
9日・23日(土)	富士信用金庫中丸支店駐車場(10:00) 城山町公会堂(14:00) 広見町静岡ガス社宅駐車場(15:00)
14日・28日(木)	東芝松岡アパーク(10:00) 高山県営住宅団地内(14:00) 歴史民俗資料館駐車場(15:00)

都合により中止・変更する場合があります。

中央図書館の休館日は、4日、11日、18日、22日、25日です。

富士警察署管内交通事故

(6月30日現在)

	年間累計	昨年比
件数	1,247件	- 3件
死者	6人	- 1人
負傷者	1,592人	- 19人

安全は自らうち(家庭)から地域から

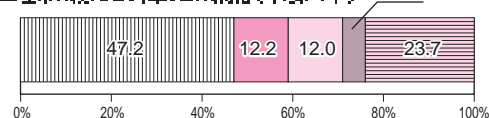
健康づくり・保健コーナー ⑪

「健康ぶし21計画」

寝たきり・痴ほう予防のために

寝たきり・痴ほうを防ぐためには、第一の原因となる脳血管疾患や骨折などの病気やけがを予防することが大切です。寝たきりになると何事にも意欲がわかず、精神的な痛みも加わり、ひいては痴ほうとなってしまふことがあります。65歳以上の高齢者が寝たきりになると、その半数が3年以上もの介護を必要とするのが現状です。

富士市の寝たきり高齢者の状況(平成14年)



脳血管疾患を予防する日常生活10か条

1. 定期的な血圧測定を受けましょう。
2. 定期健診を受

3. 寒さにさらされないようにしましょう。
4. ふろはぬるめの湯に入りましょう。
5. 便通を整え、トイレは洋式にしましょう。
6. 減塩食を維持し、動物性脂肪は控えめにしましょう。
7. 太り過ぎを避けましょう。
8. ストレスをためないようにしましょう。
9. たばこはやめましょう。
10. 酒は1日1合までが適量です。

骨折予防のポイント

- 乳製品・小魚などカルシウムをたっぷりとりましょう。
- 適度に運動し、骨を丈夫にしましょう。
- 手すりをつけるなど環境を整備し、転倒を防ぎましょう。
- 脳を活性化させましょう

人と話す、日記や文章を書く、俳句・短歌を詠む、絵を描く、歌を歌う、楽器を演奏する、碁・将棋を打つなど創造的な趣味や頭を使うゲームを楽しみましょう。

保健福祉センター ☎64-8993