

第2回 体力測定

日時 2月18日(日)
午前9時30分～11時30分
午後13時30分～15時30分
19歳～64歳・50名程度
65歳～79歳・50名程度
場所 善防公民館
参加資格 加西市在住の方、加西市スポーツ協会の方※持病のある方は家族の同意書提出
測定項目 【共通項目】握力測定・上体起こし・長座体前屈、【年代別項目】19～64歳/反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び・65～79歳/開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行・ADL持ち物:体育館シューズ(上履き)、健康保険証(コピー)
参加費 300円(保険料含む・当日徴収)
募集期限 2月9日(金)
※参加者には記念品を贈呈
※当日も受付しますが、記念品がなくなる場合があります。
参加申込 申込書またはハガキに代表者・参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を記入して郵送・持参(電話、FAX、Eメールも可)。
申込先 〒679-0107 玉野町1-24-5 加西市スポーツ

ツ協会事務局 ☎fax ④1420、info@kasai-taikyo.com

運動教室・イベント情報

●イオンモールウォーキング・健康相談
日時 1月15日(月) 10時～12時
場所 イオンモール加西北条1階 榎の木コート
内容 ①健康相談(血管年齢測定・血圧測定・健康相談) ②屋内・屋外ウォーキング
定員 ①先着25名※若干の当日枠もありますが事前予約者優先②定員なし・予約不要
受付枠 10時10分～10時39分(7名)、10時40分～11時9分(7名)、11時10分～11時39分(7名)、11時40分～12時(4名)
申込期間 1月5日(金)
●大人のよか余暇くらぶ
1月は「ドッジボール」です。
日時 1月26日(金) 19時～20時30分
場所 勤労者体育センター
対象 20歳～60歳の方
定員 30名※年間登録者は定員に達するまで随時受付
持ち物 運動靴、飲み物
●Let'sウォーキング

9日(金) 15時
場所 アステアかさい3階
その他 一人2点まで
受付 1月31日(水)まで
問合せ 地域交流センター ☎0106
世界のついで
イランのドリンクを飲みながら、イラン出身ゲストに現地のお話を聞きます。
日時 1月13日(土) 10時～11時30分
場所 アステアかさい3階
参加費 300円
定員 20名
申込先 QRコードまたはねひめカレッジ ☎9455(9時～17時45分、定休日:月・金・祝)、nehime@kasai-kokusai.info

COCCOKARANIUIS

●zuppa
日時 1月7日(日)、8日(月)、9日(火)、17日(水)、18日(木)、21日(日)、22日(月) 11時～19時※7日、17日のみ14時～19時
食べるスープ2種類、モチモチベージュ、ふわふわシフォンケーキ(イートイン&テイクアウト)
●cocrone とも食堂
日時 1月27日(土) 16時～18時
手作り弁当(テイクアウトのみ配達可)※4日前までに要予約
予約 ☎070-7659-1517
Instagram (cocorone\_kodomoshokudoで検索)
●健康サロン Mahalo
日時 1月16日、23日、30日(火) 10時～16時
体調を整える耳つば・耳つば施術お試し一回1000円※予約優先
予約 ☎090-9707-8115
問合せ まちづくり課 ☎8706

第6回 カレンダー市

家に余っているカレンダーを持ち寄って交換しましょう!なくなり次第終了となります。
日時 2月7日(水) 10時～2月

ウォーキングを楽しみながら加西の名所を巡りませんか?
日時 1月17日(水) 10時45分～11時45分(集合10時40分) ※雨天中止
集合場所 丸山総合公園管理棟前駐車場
定員 先着20名
内容 丸山総合公園内のウォーキング
持ち物 飲み物、汗ふきタオル
●実践!ヴィクトリーナ式イスクササイズ
市公式YouTubeチャンネルで配信中のヴィクトリーナ式イスクササイズを実践する講座です。
日時 1月30日(火)、2月22日(木) 10時～11時
場所 健康福祉会館研修室1・2
対象 20歳以上の市民
定員 各回25名
持ち物 飲み物、汗ふきタオル
●栄養とフレイル予防
ヴィクトリーナ姫路の管理栄養士による栄養とフレイル予防に関する講話です。
日時 1月25日(木) 10時～11時
場所 健康福祉会館研修室1・2
対象 20歳以上の市民
定員 25名

30分(開場9時45分)
場所 健康福祉会館2階研修室1・2
講師 竹田 伸子先生(大阪彩都心理センター代表、臨床心理士)
定員 40名(定員になり次第締切)
申込開始日:1月10日(水)より※健幸ポイント対象事業
申込先 QRコードまたは健康課(健康福祉会館内) ☎8723、
福祉企画課 ☎8724 ※要予約

うれしの学園生涯大学 学友会「ふれあい作品展」

絵画、書道、写真、陶芸、木彫、園芸、手芸などを展示します。
日時 1月12日(金) 13時～17時、13日(土) 9時～17時、14日(日) 9時～16時
場所 アステアかさい3階
問合せ 同会加西支部(菅野) ☎090-3675-3973

スポーツ大会の結果

●野球(優勝チーム)
浜本保険杯/ジュニアスターズ
市長旗/ナイスナイスナイス
●第82回加西市シニアクラブ連合会秋季ゲートボール大会(11月23日、市民グラウンド)

●エクササイズ&健幸講話
ヴィクトリーナ式エクササイズの実践と健康と美容、栄養に関する講話の講座です。
日時 2月7日(水) 19時～20時30分
場所 健康福祉会館研修室1・2
対象 20歳以上の市民
定員 25名
持ち物 飲み物、タオル
●青竹ビクス
青竹ビクスで楽しくカラダを動かしませんか?
日時 2月4日(日) 10時～11時
場所 健康福祉会館大ホール
対象 20歳以上の市民
定員 20名
持ち物 飲み物、タオル
申込先 各QRコードまたは健康福祉会館 ☎6700(平日9時～17時)

北条Conne 27日
キッチンカーや焼き菓子、雑貨販売や体験など、盛りだくさんの内容です。
日時 1月27日(土) 10時～15時
場所 北条旧市街地
問合せ 北条コンネ実行委員会 ☎090-6064-7343(辻田)

優勝桃山 2位大内A

●すぱく加西杯(11月25日、すぱく加西)
優勝 前田知司 2位 山本明子
問合せ 文化スポーツ課 ☎8773

自動交付機・コンビニ等の証明書発行停止

庁舎電気設備工事に伴う停電のため、市役所1階正面玄関とアステアかさい3階に設置している自動交付機およびコンビニエンスストア等での住民票・印鑑証明・税証明の交付サービスを停止します。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。
停止期間 1月13日(土)
・市役所1階 7時30分～17時
・アステアかさい、コンビニ 交付 9時～17時
問合せ 情報課 ☎8703

期限内納付にご協力を

令和5年度市県民税4期、国民健康保険税7期の納期限は1月31日(水)です。
問合せ 税務課 ☎8712

