

姉妹都市提携 **60周年** 記念

1017559

下田市訪問市民号の参加者を募集します

問合せ 秘書課秘書係 ☎内線 4003



市は、昭和41年に静岡県下田市と姉妹都市提携を締結し、今年で60周年を迎えます。これを記念し、毎年5月に開催される黒船祭に合わせて下田市を訪問し、交流会や記念植樹などを行います。ぜひご参加ください。

とき 5月15日(金)～17日(日)

対象 市民 定員 20人(先着順)

申込期限 3月23日(月)

参加費 44,000円(予定)

申込 電話または申込

フォーム



申込フォーム

〈行程〉

※行程は変更になる場合があります

1日目	2日目	3日目
柳町市職員駐車場 (7:30 発)	ホテル (8:30 発)	ホテル (9:00 発)
沼田 IC	第 87 回黒船祭 記念式典見学 (10:00～11:00)	記念植樹
狭山 PA	昼食(下田市内) パレード見学 (11:30～12:30)	下田市役所庁舎視察
海老名 JCT	祭会場等見学 (文化会館ほか)	昼食(下田市内) (12:00～13:00)
足柄 SA (昼食・休憩)	黒船ミュージアム MoBs 了仙寺見学	「道の駅」開国下田みなと
浄蓮の滝 (観光)	ホテル (17:00 着)	大平 IC
河津七滝 (休憩)	姉妹都市提携 60周年記念交流会 (18:30)	足柄 SA
下田市内見学		海老名 JCT
ホテル (16:10 着)		高坂 SA (夕食・休憩)
夕食(下田市内)		沼田 IC
花火自由観覧 (20:00)		柳町市職員駐車場 (21:30 着)

地域で生き生きと暮らす人を増やすために

フレイルサポーター養成講座・フレイルチェック会

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎22-1112

加齢に伴い、筋力や認知機能、社会的つながりなどの心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状態になることをフレイルといいます。フレイルサポーター養成講座では、東京大学高齢社会総合研究機構が認定した市のフレイルトレーナーから、フレイルの基礎知識や予防のポイントを学び、修了後、フレイルチェック会などでサポーターとして活動します。フレイルチェック会のみでの参加もできます。



フレイルトレーナーの皆さん



滑舌チェック

◆ フレイルサポーター養成講座 ◆

とき 5月11日(月)・13日(水) 各日午後1時～4時(受け付け:午後0時45分～)、5月22日(金) 午前9時15分～午後0時30分(受け付け:午前9時～) 全3回

ところ 保健福祉センター1階会議室102・103

講師 フレイルトレーナー(理学療法士、所属病院は内田病院・利根中央病院・沼田脳神経外科循環器科病院・上牧温泉病院・月夜野病院) 対象 市民(全3回参加できる人)

定員 20人(先着順) 参加費 無料

申込期間 3月6日(金)～4月30日(木)

◆ フレイルチェック会 ◆

ところ	とき 各日 10:00～正午(受け付け: 9:45)
保健福祉センター	5月25日(月)、 10月 6日(火)
利南地区コミュニティセンター	7月 1日(水)、 来年1月15日(金)
池田地区コミュニティセンター	4月17日(金)、 10月28日(水)
薄根地区コミュニティセンター	7月 9日(木)、 11月 4日(水)
川田地区コミュニティセンター	4月27日(月)、 12月 2日(水)
白沢創作館	6月19日(金)、 10月 1日(木)
利根地区コミュニティセンター	6月 2日(火)、 12月23日(水)

対象 おおむね 60歳以上の市民

定員 各会場 30人(先着順) 参加費 無料

申込期限 開催日の1週間前



フレイルチェック