

### 町民・ジュニアスキー教室

**期 日** 平成30年2月17日(土)～18日(日)  
**場 所** 群馬県かたしな高原スキー場  
**内 容** 小・中学生：スキー実技指導  
 高校生以上：スキー実技講習会、クラス別スキー実技講習会

**対 象** ●町内の小中学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
 ●町内在住・在勤・在学の高校生相当年齢以上の方  
 (家族での参加、高齢者も参加可)

**費 用** 小・中学生14,000円 高校生以上20,000円  
 \*宿泊費・交通費・リフト券・保険代等含む

**定 員** 20人(先着)最少決行人数15人

**申込み** 1月9日(火)～19日(金)

\*所定の申込用紙(生涯学習課で配布)により申し込んでください。

**問合せ** 生涯学習課 生涯スポーツ担当 ☎(内)293・294

参加する方を対象に、2月1日(木)午後6時からリリックで事前説明会を開催します。



### 東松山税務署からのお知らせ 所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

東松山市民文化センター 大会議室(東松山市六軒町5-2)  
 平成30年2月16日(金)～3月15日(木)  
 受付：午前9時～午後4時 \*土・日曜日を除く

- 申告書の作成には時間を要します。会場は大変混雑するため、午後3時頃までにお越しください。
- 東松山税務署庁舎では、期間中は申告相談を行っていません。期間外は相談を受付けますが、長時間お待ちいただく場合があります。また、駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。

**問合せ** 東松山税務署 ☎22-0990(自動音声案内「2」選択)

### 12月1日(金)は世界エイズデー

治療法の進歩により、エイズの原因ウイルスであるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染したHIV陽性の方が長く生きていくことが期待できるようになりました。効果的なHIV感染予防対策を実践するためには、1人1人が「予防、治療、支援、理解」という具体的な行動をとることが求められています。

東松山保健所ではHIV抗体検査(要予約)を実施しています

●通常検査 HIV、クラミジア、梅毒、B型・C型肝炎検査

日時 毎月第1月曜日 午前9時30分～10時30分

結果 翌週火曜日以降 費用 無料

●即日検査 HIV検査

日時 毎月第3木曜日 午後1時～2時

結果 採血後1時間 費用 無料

問合せ 埼玉県東松山保健所 保健予防推進担当

☎22-0280

### ご厚意の寄附

### ありがとうございました

### ●社会福祉協議会へ(10月分)

ヒキビギナーズ大会 様  
 9,806円

公益財団法人生命保険ファイナンシャル  
 アドバイザー協会埼玉県協会 様

車イス1台

問合せ

小川町社会福祉協議会

☎74-3461



### パトリアおがわ 第3期介護予防教室

### 生きがいホールの教室 \*今回から参加費がかかりますのでご注意ください【小川町民対象】

**申込み** 12月19日(火)まで(電話可)。費用 1教室500円\*1人2教室まで

・参加費については参加決定後に支払いとなります。支払い方法については通知の中に記載します。

・定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には12月28日までに通知と問診票を送付します。

**参加要項** 問診票を記入し、提出をお願いします(提出は年度に1回)。各教室10回開催、所要時間は各教室1時間です。毎回開始時間15分前までに集合してください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋です。\*2/13(火)と3/21(水)はお休みです。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象定員
1	たのしく腰痛・膝痛改善	イスに座って有酸素運動、マット使用で筋力トレーニング・ストレッチを行います。	1/16～3/27 午後2時～	火	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 簡単	65歳以上 のみ 60人
2	リズムで介護予防～中級レベル～	エアロビクスで心肺機能向上、筋力トレーニングで筋力向上をめざします。	1/17～3/28 午前9時30分～	水	中級者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
3	のびのびストレッチ	体全体のストレッチで、固くなった体をのばし、柔軟性の向上をめざします。	1/17～3/28 午前10時50分～	水	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね 65歳以上 60人 (自分で する整体 のみ定員 100人)
4	自分でする整体	自重を利用したストレッチとゆるんだ部分を引き締める体操により、深い呼吸と柔軟性の維持と向上をめざします。	1/18～3/22 午前9時30分～	木	初心者～上級者 運動強度 中 運動レベル 簡単	
5	すこやか太極拳	八段錦、八式太極拳 各々の体力に合わせた無理のないリラックスした全身運動により、腰腿の機能維持・向上を図りながら体のバランス力を取り戻していきます。	1/18～3/22 午前10時50分～	木	初心者～中級者 運動強度軽い～中 運動レベル 簡単	

### プールの教室 \*前回と曜日と時間が変更した教室がありますのでご注意ください【町外在住者も可】

●**利用方法** パトリアおがわ1階総合受付で申込書を記入してご登録いただくと、受講者証を発行します。受講者証をお持ちになれば、どの教室でも好きな日から参加することができます。費用はプールの使用料がかかります。\*プール使用料：大人400円、高齢者・障害者200円。入浴可。\*登録料：町民は無料、町外在住の方は1期ごとに1,000円。

●**参加方法** 各教室10回開催、所要時間は各教室1時間です。毎回開始時間15分前までにプールで受付後、参加してください。\*持ち物は水着、水泳帽、タオル、受講者証、必要に応じてゴーグルです。

\*2/13(火)と3/21(水)はお休みです。同じ曜日で開始日が異なる教室がありますのでご注意ください。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象
6	のんびり水中運動	初めての方大歓迎。ゆっくりと水中ウォーキングで進めていきます。	1/16～3/27 午前10時50分～	火	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね 65歳以上
7	水泳教室	あまり泳げない方を対象に、基本の泳ぎ方を学びます。 ・クロール ・背泳ぎ	1/16～3/27 午後1時50分～	火	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
8	いきいき水中運動	ヌードル・ボール・ビート板などを使い、ストレッチ・トレーニングを楽しみながら行います。水中で負担をかけることなく、関節可動域の拡大、筋力アップをめざしましょう。	1/17～3/28 午前10時50分～	水	初心者～中級者 運動強度 軽～中 運動レベル 簡単～中	
9	はりきりアクアビクス	音楽に合わせて水中で楽しく動いていきます。	1/17～3/28 午後2時30分～	水	初心者～中級者 運動強度 中 運動レベル 中	
10	かんたんアクアビクス	初めての方大歓迎。水中で楽しく踊ります。水中ウォーキング30分・アクアビクス30分。日時が変更になっている教室です。	1/11～3/15 午前10時50分～	木	初心者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
11	水中ウォーキング	水中での歩行、運動は浮力により、関節にかかる負担が少なく、腰痛膝痛などのある方にもおすすめです。初めての方もウォーキングからはじめてみませんか。	1/18～3/22 午後1時50分～	木	初心者～中級者 運動強度 軽～中 運動レベル 簡単～中	