

体育協会
事業

はじめてプログラム

4月2日(金)~23日(金)
(90分程度)

運動不足の解消や体力向上を目指し、体を動かしてみませんか。健康運動指導士が目的に合わせた運動プログラムを作成し指導します。

対象 市内にお住まいの高校生以上
会場 総合体育館
講師 健康運動指導士 柳沼浩さん
定員 各日1~2人
持ち物 室内用運動靴・タオル
*動きやすい服装で来てください。
*入館料がかかります。
*開催日時など詳しくは、体育協会ホームページで確認するか問い合わせてください。

生活習慣病
の予防

運動不足
の解消



減量



体力・技術
の向上

申込み

3月16日~31日に体育協会
(総合体育館内・☎372-0808)

協会けんぽの 保険料率と健診補助

〈保険料率の改定〉

健康保険料率と介護保険料率が、4月納付期限分から変わります。

る方) 3月21日(日) 9時~11時30分、13時~16時30分
会場 ジョイフルエーケー大曲店 (大曲工業団地)
問合せ 健康推進課(内線1205)

●健康保険料率 10・45%
●介護保険料率 1・8%
〈健診費用の一部補助〉
生活習慣病の予防と早期発見・治療のため、年に1度は健診を受けましょう。
●35~74歳の被保険者 がん検診を含めた生活習慣病予防健診
●40~74歳の被扶養者 1メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査

〈共通事項〉

問合せ 協会けんぽ北海道支部(☎726-0352)

ふれあい通信

原稿の受付期間
●5月1日号は3月31日まで
●5月15日号は3月15日~4月14日
提出方法
●直接 政策広報課 ●FAX 398-4314
●電子メール koho@city.kitahiroshi.ma.lg.jp (原稿は本文に直接入力)

催し

▼北ひろしま福祉会「みんなの相談室Vol.5」税理士による相続税の話」
日時 4月8日(木) 10時30分~11時30分
会場 北ひろしま福祉会法人本部(朝日町2丁目6-9)
講師 前田泰則さん
定員 15人
持ち物 筆記用具
*定員を超えた場合はリモート(遠隔)での開催になります。詳しくは、問い合わせてください。
申込み 北ひろしま福祉会・野口(平日の9時~17時・☎373-8809)
▼きたひろも料理をつくるかい「美味しい珈琲の淹れ方講座」
おいしいコーヒーを飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか。
対象 市内にお住まいの方
日時 4月2日(金) 10時~12時
会場 団地住民センター
内容 コーヒー豆の選び方、ネルを

会員募集

▼竹風剣道少年団
対象 5歳~中学3年
日時 毎週水・金曜 18時30分~20時
会場 総合体育館
会費 6カ月1万2千円(ぎょうだいの割引あり。2人目以降9千円)
*道着・防具は貸し出します。
問合せ 高橋(☎373-1258)
▼カラオケ「ヒルティ歌連会」
明るく、仲良く、楽しく一緒に歌いませんか。見学もできます。
日時 毎週日曜 12時~15時
会場 団地住民センター
会費 月額1000円
問合せ 矢ヶ部(☎373-2437)
▼北広島フォトクラブ
写真を一緒に楽しみませんか。見学も歓迎します。
日時 ●4月~10月 第3水曜 18

問い合わせは各団体へ

ふれあい通信でお知らせした内容について詳しく知りたい方は、各団体に問い合わせてください。

時~21時 ●11月~3月 第3土曜 13時~16時
会場 芸術文化ホール活動室
内容 写真の紹介や合評
*年2~3回の撮影会や、写真展の開催も行っています。
会費 月額500円
問合せ 山本(☎090-8425-3832)

◆「ふれあい通信」はサークルの会員募集や行事を市民にお知らせする通信欄です。特定の方や会員同士の掲示板ではありません。営利や宗教、政治を目的とする活動などは掲載できません。
◆原稿の受付期間は、掲載を希望する号の発行日から数えて、2カ月前から1カ月前の前日までです。
◆催しの掲載回数は月に1回で、同じ記事は再度掲載できません。会員募集の掲載回数は6カ月に1回です。催しと会員募集は同じ月に掲載できません。
◆催しは発行日の翌々日以降に開催するものに限りません。
◆掲載基準や掲載項目について詳しくは、市ホームページ「市役所ご案内」内「広報北広島」をご覧ください。