

いきいき元気教室 参加者募集

65歳からの健康体力づくり始めてみませんか！

男性の参加者
大募集！

スポーツジム通いはハードルが高いけれど、高齢者向けの運動なんて物足りない…と思っている人、ぜひ参加してみてください！（初回体験は無料）
ストレッチ、筋トレ、有酸素運動がミックスされた90分。運動不足の体にいい感じに効いてきます。

実施場所	募集	曜日	時間	問合せ・申込
南井町スポーツ会館	若干名	第2・4木曜日	10:00～11:30	第二地域包括支援センター (☎55-7011)
小泉東和苑第一集会所		第1・3月曜日	10:00～11:30	
昭和地区公民館	大募集	第1・3月曜日	13:30～15:00	第三地域包括支援センター (☎57-2233)
JAならけん筒井出張所	若干名	第2・4水曜日	10:00～11:30	
三の丸会館・火曜①	若干名	第2・4火曜日	13:20～14:50	第四地域包括支援センター (☎51-0700)
三の丸会館・金曜		第1・3金曜日	13:30～15:00	
三の丸会館・火曜②※		第2・4火曜日	15:00～16:30	

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

参加費＝3,000円程度(10回分)

※三の丸会館火曜②はレベルアップクラスです。

※会場により参加費が異なりますのでお問い合わせください。

近畿運輸局奈良運輸支局 からのお知らせ

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が、窓口に集中します。

この時期は、申請者のみなさんには長時間お待ちいただくなど大変ご迷惑をおかけすることとなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登記(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続き及び検査につきましては、出来るだけ早期に済まされるようお願いいたします。

登録及び検査関係の案内につきましては、ヘルプデスク(☎050-5540-2063)(音声又はFAXサービス)により24時間行っています。

また、近畿運輸局ホームページ[<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>]で各種手続き案内を掲載していますのでご利用ください。

問合せ＝近畿運輸局奈良運輸支局 登録部門(☎050-5540-2063)

助成金申請講座(参加無料)

「ボランティア活動助成金の申請は難しそう…」「前に申請したけど、採択されなかった…」と悩んでいませんか？想いの伝わる助成金申請書の書き方をみんなで学びましょう！

日時＝3月11日(水)13時30分～15時30分

講師＝office musubime 代表 河合 将生さん

場所＝社会福祉会館(植槻町)

対象＝市内在住・在勤または市内で活動するボランティア

定員＝30人

申込・問合せ＝土・日曜、祝日を除く8時30分～17時15分に、社会福祉協議会福祉課(☎53-6531・FAX 55-0986)へ