



日(火まで(必着)に上尾市弓道連盟の伊藤博之(〒36210001上81-21)へ

↓伊藤(☎771-7635)

市フォークダンス連盟
フォークダンス初心者教室
(基礎ステップから)

▼とき 9月15日～11月24日(11月3日を除く)の毎週水曜日(全10回)午前9時30分～11時30分

▼ところ 市民体育館卓球室

▼対象 市内に住か

住か通勤の20～60歳の人

▼定員 50人(先着順)

▼参加費 1,500円(保険料含む)

▼持ち物 上履き、すそが広がるスカート

▼申し込み 電話で市フォークダンス連盟の渡辺か小澤へまたは当日、直接会場へ

↓渡辺(☎771-0488)

9)、小澤(☎774-1438)

募集



大石公民館まつり
フリーマーケット出店者

▼とき 9月5日(日)午前9時40分～午後3時(雨天中止)

▼ところ JAあだち野大石支店駐車場(小泉7481)

▼応募条件 ①代表者(18歳

以上)が市内に在住か通勤の団体か個人(販売業の人を除く)②商品は家庭内の不用品(手作り品(缶詰などの飲食物を除く)▼募集店数 60店(先着順)▼出店料 1,000円▼申し込み 8月9日(月)～13日(金)に直接大石地区コミュニティ推進協議会事務局(大石支所内)へ

▼とき・ところ 下表のとおり ※すでに参加している人で会場変更希望がなければ連絡は不要です。▼内容 介護予防を目的にした体操▼対象 次の①～③に当てはまる人 ①おおむね65歳以上で毎回参加可能②主治医から運動の許可が出ている(要支援・要介護認定者を除く)③血圧159/94以下、脈拍99/分以下 ▼参加費 無料(体操で使用するセラバンド1,000円は別途購入)

アッピー元気体操参加者

↓高齢介護課

☎775-4190
FAX 776-8872

▼とき・ところ 下表のとおり ※すでに参加している人で会場変更希望がなければ連絡は不要です。▼内容 介護予防を目的にした体操▼対象 次の①～③に当てはまる人 ①おおむね65歳以上で毎回参加可能②主治医から運動の許可が出ている(要支援・要介護認定者を除く)③血圧159/94以下、脈拍99/分以下 ▼参加費 無料(体操で使用するセラバンド1,000円は別途購入)

明るい選挙啓発ポスターと標語

①啓発ポスター

▼対象 市内に住か通勤の小学生と高校生 ▼画材自由 ▼規格 画用紙の四つ切り(542mm×382mm)・八つ切り(382mm×271mm)またはそれらに準じる大きさ ▼申し込み 作品の裏右下に住所、氏名(ふりがな)、学校

名、学年を記入して、9月10日(金)までに直接選挙管理委員会事務局(市役所4階)へ

8501本町3-11)へ

【②共通】

▼内容 明るい選挙を推進し、投票参加や棄権防止を呼び掛けるもの(表現は自由) ※作品の一切の権利は選挙管理委員会に帰属し、作品は自由に活用させていただきます。

↓選挙管理委員会事務局(☎775-9689・☎775-9819)



アッピー元気体操を行う高齢者

地区	ところ	とき	申込先
原市	市医師会 上尾看護専門学校 (原市3494-4)	火曜日 午後	原市地域包括支援センター (☎720-2502・☎720-2507)
大石東	井戸木記念会館 (井戸木1-22-5)	月曜日 午後	大石東地域包括支援センター (☎777-4201・☎777-4203)
上平	須ヶ谷集落センター (須ヶ谷2-111)	水曜日 午前	上平地域包括支援センター (☎778-5132・☎778-5133)
	西門前集会所 (西門前412-15)	木曜日 午前	
	錦町第2公民館 (錦町35-2)	金曜日 午前	
	宮の下集会所 (上642-3)	火曜日 午前	
大谷	戸崎自治会館 (戸崎799)	水曜日 午前	大谷地域包括支援センター (☎・☎780-6363)

時間/午前は10時～11時20分、午後は2時～3時20分
※車での来場はご遠慮ください。申し込みが定員に達したときは、参加を待っていただく場合があります。