

自衛隊募集及び採用説明会

受験種目	自衛官候補生	一般曹候補生	航空学生(パイロット)
受験資格	18歳以上27歳未満の方		海上自衛隊 (高卒見込含む)18歳以上23歳未満の方 航空自衛隊 (高卒見込含む)18歳以上21歳未満の方
受付期間	年間通して募集	7月1日(日)～9月7日(金)	
試験期日	受付時に通知	1次: 9月21日(金)～23日(日) 2次: 10月12日(金)～17日(水)	1次: 9月17日(月) 2次: 10月15日(月)～21日(日) 3次: 11月17日(土)～12月20日(木)
特徴	所要の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士に任用	入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹	パイロット 入隊6年で3等海・空尉
採用説明会	7月21日(土) 8:00～16:00 日立出張所		

※試験会場は別途通知します。詳細は下記にお問い合わせください。

申込・問 自衛隊茨城地方協力本部 日立出張所 ☎0294-21-1524
HP <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

イベント

(土)
9/1
10時～12時
常陸大宮市●文化センター
ロゼホール
小ホール

無料

予約不要。どなたでもご参加いただけます。

5th Anniversary
さとう整形外科クリニック
5周年記念企画



寝たきりにならない。

市民健康教室

長寿社会で
安心して元気に
暮らせるコツが
わかる講演会。

① 講演 専門的な大事なことをわかりやすく!
こつそしょうしょう
「骨粗鬆症について」



さとう整形外科クリニック 院長
佐藤理行 (さとうみちゆき)

日整会認定 整形外科専門医
医学博士

② ロコモ体操、ロコモチェック

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。そのロコモを防ぐための体操、ロコモになっていないかのチェックをします。動きやすい服装でいらしてください。

③ 看護師による相談

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)に関するお悩みを、専門の看護師にお気軽にご相談いただけます。無料です!

主催●さとう整形外科クリニック(〒319-2145常陸大宮市宇留野3090-4) お問い合わせ●0295-55-8211
 後援●那珂医師会、常陸大宮市