

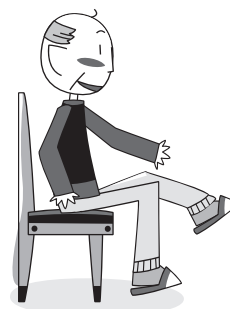
## 平成28年度シルバーリハビリ体操教室参加者募集

シルバーリハビリ体操を始めてみませんか？

シルバーリハビリ体操は、NHKの番組でおなじみの大田仁史先生が考案した介護予防のための体操です。本教室では、加齢による筋力低下を予防し、いきいきといつまでも元気に暮らすためのシルバーリハビリ体操を皆さんに紹介します。

詳しい日程は下記のとおりです。

- 講習を受けたシルバーリハビリ体操指導士が、家庭でできる体操をお伝えします。
- ご自分で来場できる方であればどなたでも参加できます。  
※水分補給のため飲み物をお持ちください。  
※事前申し込みは不要、参加費は無料です。



	大宮地区	山方地区	美和地区	緒川地区	御前山地区
場所	総合保健福祉センター(かがやき)	山方公民館	美和山村開発センター	緒川保健センター(緒川総合センター内)	御前山市民センター
時間	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00
4月	5日・19日(火)	7日・21日(木)	13日・27日(水)	6日・20日(水)	7日・21日(木)
5月	17日(火)	19日(木)	11日・25日(水)	18日(水)	12日・26日(木)
6月	7日・21日(火)	2日・16日(木)	8日・22日(水)	1日・15日(水)	9日・23日(木)
7月	5日・19日(火)	7日・21日(木)	13日・27日(水)	6日・20日(水)	14日・28日(木)
8月	2日・16日(火)	4日・18日(木)	10日・24日(水)	3日・17日(水)	25日(木)
9月	6日・13日(火)	1日・15日(木)	14日・28日(水)	7日・21日(水)	8日(木)
10月	4日・18日(火)	6日・20日(木)	12日・26日(水)	5日・19日(水)	13日・27日(木)
11月	1日・8日(火)	17日(木)	9日(水)	2日・16日(水)	10日・24日(木)
12月	6日・20日(火)	1日・15日(木)	14日・28日(水)	7日・21日(水)	8日・22日(木)
1月	17日(火)	5日・19日(木)	11日・25日(水)	4日・18日(水)	12日・26日(木)
2月	7日・21日(火)	2日・16日(木)	8日・22日(水)	1日・15日(水)	9日・23日(木)
3月	7日・21日(火)	2日・16日(木)	8日・22日(水)	1日・15日(水)	9日・23日(木)

問 本庁 介護高齢課介護・高齢者福祉G ☎52-1111 内線173

## 平成28年度自衛隊幹部候補生募集

	一般幹部候補生		歯科幹部候補生	薬剤師幹部候補生
応募資格	大卒程度試験	院卒者試験	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	専門の大学を卒業した20歳以上28歳未満の方
	平成29年4月1日現在で22歳以上26歳未満の方 ※修士課程修了者は28歳未満の方	修士課程修了者等で、20歳以上28歳未満の方		
受付期限	5月6日(金)まで			
試験日	1次試験：5月14日(土)・15日(日) (15日は飛行要員のみ) 2次試験：6月14日(火)～17(金) ※飛行要員は別途3次試験があります。		1次試験：5月14日(土)・15日(日) 2次試験：6月14日(火)～17(金)	
待遇	入隊後約1年で 3等陸・海・空尉	入隊後約1年で 2等陸・海・空尉	入隊後約6週間で 2等陸・海・空尉	入隊後約1年で 2等陸・海・空尉

※詳細は、ご相談ください。

問 自衛隊茨城地方協力本部日立出張所 ☎・FAX 0294-21-1524