

スリムアップ健康教室参加者募集！

運動やバランスの良い食事を日常に取り入れて健康的にスリムアップを目指しませんか？保健師・管理栄養士・健康運動指導士があなたをサポートします！（全5回コース）

○日 時 1回目令和2年1月23日(木)午後/2回目令和2年1月31日(金)午前/
3回目令和2年2月17日(月)午後/4回目令和2年3月3日(火)午後/
5回目令和2年3月19日(木)午前
午前(9:15～12:00)・午後(13:15～16:00)

○場 所 総合保健福祉センターかがやき及びおおみやコミュニティセンター(2回目のみ)

○内 容
1回目 健康講話「自分の身体を知って健康に」
栄養講話「かしこく食べてステキにスリムな食生活①」
2回目 調理実習「かしこく食べるヘルシークッキング」
3回目 栄養講話「かしこく食べてステキにスリムな食生活②」
運動実技①「ウォーキングの正しい姿勢を確認しよう」
4回目 運動実技②「すきま時間にできる筋力運動」
5回目 運動実技③「TVを見ながらできる柔軟運動」

○対 象 常陸大宮市にお住まいの40歳から74歳(令和2年3月31日時点)でBMI値が25以上の方
特定保健指導対象の方
※けがや持病のある方・健康に不安のある方は医師に相談のうえお申し込みください。

○参 加 費 無料

○定 員 15名程度

○申込方法 電話または直接窓口へお申し込みください。

○申込期限 令和元年12月2日(月)～12月20日(金)平日8:30～17:15

問 かがやき 健康推進課 ☎54-7121

上村田霊園使用者募集について

上村田霊園の利用者を随時募集しています。申請方法については下記のとおりです。詳細については、生活環境課までお問い合わせください。

○所 在 地 常陸大宮市上村田864番地

○募集区画(10月10日現在)

種 別	面 積	募集区画数	使用料(市内)	使用料(市外)	管理料(年額)
第1種	8㎡	4	800,000円	960,000円	6,900円
第2種	7㎡	29	700,000円	840,000円	6,000円
第3種	4㎡	69	400,000円	480,000円	3,400円
第4種	3㎡	51	300,000円	360,000円	2,600円

※募集区画の配置図は、生活環境課窓口及び市ホームページにて確認できます。

○申請者資格

- (1)所在地の市町村税等に滞納がない方
- (2)納付期限内に墓地使用料及び管理料を納入できる方
- (3)他の市営墓地使用許可を受けていない方

○申請に必要な書類

- (1)常陸大宮市公営墓地使用許可申請書
申請書は生活環境課窓口にご用意しております。また、市ホームページよりダウンロードも可能です。
- (2)申請者の住民票(本籍地入り)
- (3)市町村税の滞納がないことを証する書類(滞納のない証明書、納税証明書 等)

○申請受付場所

常陸大宮市役所市民生活部生活環境課(市役所1階)

※区画の予約や仮押さえは行っておりません。事前に現地を確認の上、希望の区画を決定してから申請してください。

問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線123