



### 動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた運動教室です。脳を活性化させる運動や、有酸素運動などを行います。

**時** 4月15日(水) 10時~11時30分

**所** リ・フレ(3階パレオホール)

**対** 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

**持** 飲み物、タオル

※動きやすい服装と靴で参加

**問** 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



### 夢を応援基金「ひとり親家庭支援奨学金制度」奨学生募集

全母子協とローソングループが力を合わせ、ひとり親家庭の生徒を給付型奨学金で応援します。

**対** 4月1日現在、中学校3年生、高等学校(1~3年生)等に在籍する生徒

**定** 全国400人(各都道府県4人~)

**奨学金** 月額30,000円

※返還不要、他の奨学金との併用可

**奨学期間** 4月~令和9年3月

**申** 二次元コードから

申請用紙を取得

**決** 4月20日(月)必着

**申問** (一財)広島県ひとり親家庭等福祉連合会(☎082-227-2370)



### スイミングスクール受講生募集

水に慣れるところから、クロールや平泳ぎの習得まで、経験豊富な指導員が丁寧にサポートします。「泳げるようになりたい」「体力づくりをしたい」そんな人におすすめです。1回だけの体験教室も実施しています。

◎ベブースイミング

**対** 生後6カ月~4歳未満

◎キッズスイミング

初級~特級クラス

**対** 幼児(3歳以上)~中学生

◎成人スイミング

水中健康運動や成人スイム

**定** 各クラス先着20人

**申** SPINGLEウェルネスセンターの窓口またはHP

詳しくはこちら



**申問** SPINGLEウェルネスセンター gym & swimming(☎44-9222)

### 運動教室「ふらっとウェルネス」

5月から始まる新しい運動教室。新たな一歩を踏み出しませんか?

**時** 5月~9月の毎週木曜日

18時30分~20時

**所** ふらっと上下

**対** 市内在住・在勤・在学で運動制限の無い人

**定** 先着20人

**内** ▶月1回のトレーナー指導

▶映像レッスンやマシンで運動



**料** 5カ月間で5,000円

**申** 4月13日(月)~24日(金)に電話または窓口で

まずは体験してみませんか?

◎体験説明会

**時** 4月12日(日) 12時30分~16時

**定** 先着30人 **料** 500円

**決** 4月8日(水)

◎プレレッスン

**時** 4月23日(木) 18時30分~20時

**定** 先着30人 **料** 500円

**決** 4月17日(金)

**申問** 上下支所地域共生係

(☎62-2231)



申し込みはこちら

すべての事業所・企業が対象の5年に一度の調査です!

## 経済センサス 活動調査



4月初旬に総務省から調査書類を郵送にてお届けします。

▶インターネット回答で調査は完了です。

▶回答が確認できない場合は、調査員が調査票の配布・回収に伺います。

