

募 集

自主トレーニング講習会 受講生を募集

健康・体力づくりに役立つ筋力トレーニングを始めませんか？講習後、発行する許可証でトレーニング機器を使って自主トレーニングができます

◎とき 5月13日(木) 13時15分～15時45分

◎ところ 御津保健センター

◎対象者 40歳以上の市民（医師による運動制限のない方、介護保険認定を受けていない方）

◎募集人数 15名 ※要申込

◎参加費 500円

◎持参する物 室内用運動靴、タオル、お茶、筆記用具。運動できる服装でお越しください。

▶御津保健センター（☎322-3496）

たつの市揖西町弘法大師 7つ井戸ウォーキング参加者を募集

◎とき 5月16日(日)

受付：8時30分～9時（正午頃解散予定）

◎集合場所 揖西公民館

◎コース

揖西公民館→揖西西小学校→住吉→北沢→小畑→竹原→土師→南山→尾崎→揖西公民館（約8kmの平坦な道）

◎参加費 無料

◎主催 ドラゴンウォーカーズ

◎申込先 健康課又は体育振興課

▶健康課（☎63-2112）、体育振興課（☎63-2261）

第10回作詩セミナー&ミニ・コンサートに参加してみませんか？

童謡の作詩の基礎やコツを学びませんか。

◎とき 5月23日(日) 13時30分～16時30分

◎ところ 赤とんぼ文化ホール（リハーサル室）

◎内容 【作詩セミナー】講師：日本童謡協会 武鹿悦子先生【ミニ・コンサート】歌手：ハミングバード、田中久美子 ピアノ：武田佳美

◎申込期限 5月21日(金)

◎申込方法 窓口・電話・FAX・ハガキで申込みください。

※市では、7月1日まで「三木露風賞新しい童謡コンクール」の作品（創作童謡詩）を募集していますので、ぜひご応募ください。

▶(財)童謡の里龍野文化振興財団（☎63-1888）

「楽・得 介護塾」参加者を募集

参加希望の方は、下記センターへ申込みください。

◎参加対象 介護している方、介護に関心のある方

くわのみ園在宅介護支援センター (☎66-0230)

「介護予防～身近なリハビリで筋力アップ～」

◎とき 5月19日(水) 14時～

◎ところ くわのみ園在宅介護支援センター

ジュネスしんぐ在宅介護支援センター (☎75-5228)

「講演会～老いと病気③～」

◎とき 6月19日(土) 14時～

◎ところ 八重垣病院

揖保川在宅介護支援センター (☎72-6600)

「心のやすらぎ教室（介護を続けていくために）～こだわりのコーヒーを求めてHot一息～」

◎とき 5月27日(木) 14時～

◎ところ いぼがわ荘

「おいしく食べて健康になろう（調理実習）～いつまでも若々しく・認知症予防～」

◎とき 6月22日(火) 14時～

◎ところ いぼがわ荘

「家族介護者交流日帰り旅行」 参加者を募集

◎参加対象 要介護1～5の認定を受けている在宅高齢者の主たる介護者（ただし、市内在住の方）

◎申込方法 印鑑、介護保険被保険者証を持参の上、下記センターへ申込みください。

交通費、食費等は、市から一部助成があります。

西はりまグリーンホームケアセンター (☎63-3101)

◎とき 5月15日(土)

岡山県美作市 ～新茶摘み体験と会食・温泉～

ジュネスしんぐ在宅介護支援センター (☎75-5228)

◎とき 5月27日(木)

淡路七福神めぐり①～大黒天（八浄寺）・寿老人（宝生寺）～

くわのみ園在宅介護支援センター (☎66-0230)

◎とき 6月5日(土)

広島県～鞆の浦の旅～

いろんな法律のお悩みごと、お力になります!!

任意整理 相続 会社設立 贈与 少額訴訟
自己破産 遺言 役員変更 離婚 支払督促申請
特定調停 遺産分割 不動産登記 書類作成

借金返済で
お困りなら

払いきりの利息を取り戻せる場合があります。消費者金融の借入金をすでに完済されている方や現在取り引きされている方にも利息の払いすぎ（過払い金）を取り戻せる場合があります。

多額の借金を抱えてしまったら…消費者金融・クレジット会社からの借金でお悩みの方、誰にも知られないうちに債務（借金）を整理しませんか？

個人の秘密は厳守いたします。安心してご相談ください。

あずさ司法書士法人 —姫路オフィス— TEL.079-286-8770

姫路市南畝町2丁目50番地
ナサタビル2F

受付時間/AM10:00～PM7:00
土・日・祝日も受付いたしております。

<http://www.azusa-office.jp>

代表 司法書士 吉田 匠

兵庫県司法書士会会員 法人番号 30-00027

■兵庫県司法書士会 第1573号

■簡裁代理権認定番号 第712215号

