

電動式生ごみ処理機の貸し出しをしています

購入前に効果や利便性を確かめるため、電動式生ごみ処理機の貸し出しを行なっています。

台数に限りがありますので、事前に空き状況をお尋ねください。

貸し出し機種など詳しくは市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

生ごみ処理機器の購入補助をしています

市ではごみ減量化を図るため、生ごみ処理機器を購入した人に補助金を交付しています。

▶対象製品

電動式生ごみ処理機(シンク一体型を除く)、コンポスター、EM容器

▶補助内容

購入金額の2分の1(100円未満切り捨て)

▶上限

- ・電動式生ごみ処理機 3万円
- ・コンポスター、EM容器 4千円

詳しくは市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

間違い探し

左・右の絵から7つ違いを探し、答えをはがき二次元コードから送ってください。解答者の中から8人に、**図書カード500円分**をプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えます。



絵 佐藤峰子さん(黒石団地)

締め切り

5月20日(水)
当日消印有効

応募方法

はがきに必要事項を記入して郵送するか、申し込みフォームから応募してください。



5月号の答え

- ① _____ ⑤ _____
② _____ ⑥ _____
③ _____ ⑦ _____
④ _____

※違う箇所に○を付けた絵を貼っても可

住所、氏名、年齢、電話番号、広報こうしへの感想、意見など

8611195

合志市役所企画課
間違い探し係

4月号の答え



65歳以上の参加者募集

骨活教室 ~ずっと自分の脚で歩くために~

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126 ▲市ホームページ



転倒による骨折は、その後の生活に大きく影響し、要介護状態になる原因の上位疾患です。ずっと自分の脚で歩くために無理なく続けられる体操を理学療法士などが伝えます。また、管理栄養士からの栄養講話もあります。

こんな人におすすめ

- ・健診で「骨密度が低い」と言われた
- ・骨粗しょう症の薬を内服している人
- ・以前より身長が縮んだ
- ・転倒の不安が大きい人
- ・階段の昇降に不自由を感じる人 など



参加者の声

- ・教えてもらった体操を毎日していたら体が軽くなって調子がいいです。
- ・膝の痛みが減り、日常の動きが楽になりました。

▶とき(毎回水曜日)

5月20日~8月12日、9月9日 ※計14回
午後1時30分~(1時間30分程度)

▶ところ

市総合センター「ヴィーブル」多目的室B
※6月24日(水)は「ヴィーブル」多目的室A

▶対象者

65歳以上の市民(介護認定がない人、運動制限がない人、令和7年度の骨活教室に参加していない人)
※本市の他の介護予防教室(本年度開催分)との併用はできません

▶定員 先着20人 ▶参加費 無料

▶持ってくるもの

動きやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物

▶申込方法 電話

▶申込開始 5月7日(木)~

65歳以上の参加者募集

筋活教室 ~筋肉は何歳からでも鍛えられる~

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126 ▲市ホームページ



高齢になっても筋力トレーニングを継続することで、筋肉を鍛えることができると言われています。運動指導のスタッフと一緒に汗を流してみませんか。

こんな人におすすめ

- ・これから運動習慣をつけたい人
- ・外出の機会が少なくなった人
- ・自分の体力を試してみたい人
- ・トレーニングマシンなどを使って運動をしてみたい人 など



内容

- ・トレーニングマシン(ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動)
- ・スタジオプログラム(体幹トレーニングなど)

▶とき(毎回火曜日) ※8月11日(祝日)は休み

5月26日~8月25日 ※計13回
午前10時~(1時間程度)

▶ところ コレカラダ(ルーロ合志3階)

※6月23日(火)は西合志図書館 集会室

▶対象者

65歳以上の市民(介護認定がない人、運動制限がない人、令和7年度の筋活教室に参加していない人)
※本市の他の介護予防教室(本年度開催分)との併用はできません

▶定員 先着20人 ▶参加費 1回500円

▶持ってくるもの

動きやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物、参加費

▶申込方法 電話

▶申込開始 5月7日(木)~