

土居隣保館便り

12月号



発行:土居隣保館 〒799-0703 土居町藤原 5-400-3 TEL/FAX 28-6356

隣保館講座・募集のお知らせ

紙バンド・クラフトバンド手芸教室



バンドの配色を選んで、かご・小物入れ作りを楽しみましょう♪

日時 12月23日(月) 13時30分～(約2時間半から3時間程度)

場所 土居隣保館 会議室

持ち物 メジャー(裁縫用)

費用 200円～350円

(材料費・紙バンドの種類によって金額が違います)



受講希望の方は土居隣保館までお申し込みください。(電話・FAX可)

申し込み締切 12月18日(水)まで

登録はお済みですか? 「本人通知制度」

皆さんは、「本人通知制度」というものをご存知でしょうか。この制度は、代理人や弁護士・司法書士などの第三者から戸籍や住民票の写しなどが請求され、市が交付した場合、その事実について郵便でお知らせするものです。また、この制度の目的は、第三者による個人情報の不正取得を早期発見することや不正請求の抑制につなげるためです。

不正に取得された戸籍や住民票の写しは、結婚や就職などの際に身元調査に使われることもあり、絶対に許してはいけません。

四国中央市では、2014年から始まっており、申込登録を呼び掛けています。この申込受付・問合せは、市役所の市民窓口センターで常時行っています。

「一人の一步よりも、百人の一步」

人権が大切にされ、安心して暮らせる社会づくりにつなげるため、皆さんの登録をお願いします。

問い合わせ先 市民窓口センター TEL 28-6013

土居窓口センター TEL 28-6320



日	曜日	行事予定
1	日	
2	月	
3	火	空手教室 19:00~
4	水	合同子ども会 19:30~
5	木	スローエアロビック 10:00~・空手教室 19:00~
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	空手教室 19:00~
11	水	
12	木	スローエアロビック 10:00~・空手教室 19:00~
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	空手教室 19:00~
18	水	
19	木	スローエアロビック 10:00~・空手教室 19:00~
20	金	合同子ども会 19:30~
21	土	
22	日	
23	月	紙バンド教室 13:30~
24	火	3B体操教室 10:00~・空手教室 19:00~
25	水	各種相談日 10:00~(内容:職業・人権など)
26	木	空手教室 19:00~
27	金	仕事納め
28	土	年末年始休館日(～1月5日)
29	日	
30	月	
31	火	

スローエアロビック教室

12月の予定は、
5日(木)、12日(木)、19日(木)
の3回、10時から90分程度
行います。

興味のある方は土居隣保館までご連絡
ください。



さんびー

3B体操教室



誰でもできる楽しい体操

3B体操は、「遊びの要素」・「気軽に」・
「体に無理なく」をキーワードに、老若
男女問わず、誰でも楽しめるように考案
された健康体操です。

ボール、ベル、ベルターといった用具を
使用することで、しっかりとした健康効
果が期待できます。「体を動かしたいけ
ど、激しい運動は...」とお悩みの方もまず
は一度ご参加ください。

日 時 毎月1回 原則第4火曜日開催
12月は24日(火)です。

時 間 午前10時～午前11時30分

会 場 土居隣保館 会議室

講 師 井上厚子 さん(公益社団法人
日本3B体操協会公認指導者)

受講料 無 料

持ち物 トレーニングマット、上履き、
動きやすい服装

体操に使う用具(ボール・ベル・ベル
ター)は、こちらで用意します。

興味のある方は土居隣保館までご連絡
ください。



ボール ベル ベルター

良いお年を