



3月6日 平澤 研二 さん(松井田町新堀)



1月24日 田中 きくよ さん(鷺宮)

100歳おめでとございます
次の皆さんが、100歳を迎えられました。これからも元気にお過ごしください。



3月13日 上原 とみ さん(松井田町上増田)

認知症について話せるカフェ
「あんなかオレンジカフェ」
延期のお知らせ
5月15日(金)に熱帯植物園で開催予定の第1回「あんなかオレンジカフェ」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期します。日程が決定しましたら、広報などでお知らせします。
問合せ
▼
困介護高齢課地域包括支援センター
(☎内線1188)
※「生涯学習だより」と「ガイド(安中市文化センター/松井田文化会館)」は、休載します。ご了承ください。

振替納税利用者の振替日が変更になりました

令和元年分の申告所得税(及び復興特別所得税)、及び個人事業者の消費税(及び地方消費税)の申告期限の延長に伴い、振替納税を利用されている人(4月16日までに申告した人)の振替日が次のとおり変更されました。
所得税及び復興特別所得税
▼
5月15日(金)
消費税及び地方消費税
▼
5月19日(火)
問合せ
▼
高崎税務署
(☎027-322-4711)



スポーツ

第26回

チャリティーゴルフ大会

日時▼6月10日(水)午前8時31分スタート

会場▼高梨子倶楽部

参加資格▼市内在住・在勤の勤労者

参加費▼エントリー費：500円

(チャリティー金ほか)

プレー費：6,280円(食事代・消費税込)

申込期間▼5月15日(金)～29日(金)

申込方法▼申込み用紙にエントリー

費を添えて申し込んでください。

競技方法

①午前中の9ホール、 HALF集計とします(新ペリヤ方式によるハンディ戦)

②オール6インチとします(OKパッ

**フレイルを
予防しましょう Vol.2**

まず右ひざを抱え、痛みのない人は膝のお皿を体の方に引き寄せます。(約15秒)
左ひざも右ひざと同じように、抱えて引き寄せます。(約15秒)



痛みが出たら中止してください。
正しい方法、詳しい内容は困地域包括支援センターまで(☎内線1193)
出典▶村山明彦、山口智晴、宮寺亮輔、柴ひとみ、田口敦彦：『心・身・脳』維持向上プロジェクトの活動報告・大学・社会福祉士協議会・参加者として作る新しい介護予防プログラム、理学療法群馬、2019