

体を使って“^{ちよきん}貯筋教室”を行います

貯筋教室で若返りませんか。楽しく動いて体が引き締まります。

- < Aコース > 全15回
 日 10月28日(金)～12月21日(水)
 の毎週水・金曜日(祝日は除く)
 時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全15回
 日 10月27日(木)～12月20日(火)
 の毎週火・木曜日(祝日は除く)
 時 午後2時～3時30分
- < Cコース > 全15回
 日 10月28日(金)～12月21日(水)
 の毎週水・金曜日(祝日は除く)
 時 午後2時～3時30分
- < Dコース > 全10回
 日 11月10日(木)～12月22日(木)
 の毎週木曜日と11月1日(火)・8日(火)、12月20日(火)
 時 午後7時～8時30分
- < Eコース > 全10回
 日 10月24日(月)～12月26日(月)
 の毎週月曜日
 時 午前10時～11時30分
 所 袋井保健センター分室
 (袋井市高尾754-1)
 対象 市内在住の中高齢者
 定員 各コース15人(先着順)
 受講料 A・B・Cコース...1,800円
 D・Eコース...1,200円
 (スポーツ保険含む)
 申込方法 電話で住所、氏名、生年月日、電話番号、希望コースをお申し込みください。
 申込締切 10月18日(火)
 ☎☑健康づくり推進課健康推進係
 ☎42-7275



相談 consultation



無料行政書士相談会

行政書士は、頼りになるまちの法律家です。お気軽にご相談ください。

日 10月15日(土)
 時 午前9時～正午
 所 総合センター3階305会議室
 内容 官公署への手続きや契約書類などの作成など
 相談料 無料
 申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
 ☎県行政書士会中遠支部 大橋さん
 ☎34-1916

就職に関する相談 ～キャリアカウンセリング～

求職活動に関する不安や悩みを専門家に相談してみませんか。就職に関することなら、どんなことでも構いません。お気軽にご相談ください。

日 10月26日(水)、11月23日(水)、平成18年1月25日(水)、2月22日(水)、3月22日(水)
 時 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
 所 サンライフ袋井2階会議室
 (袋井市上山梨95-1)
 内容 専門の就職サポーターが職業適性検査を行い、その結果に基づき、個別の就職相談を行います
 定員 午前・午後各2人(先着順)
 相談料 無料
 申込方法 事前に電話で住所、氏名、電話番号、希望する日時をお申し込みください。
 ☎☑商工課商工労政係 ☎44-3136

行政相談をご利用ください

特設行政相談会を開催します。行政機関に対する苦情、要望、問い合わせなどお気軽にご相談ください。

日 10月18日(火)
 時 午後1時～4時
 所 市役所1階第1相談室、浅羽会館2階6号会議室
 相談は無料、秘密は固く守ります。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
 <市内の行政相談委員>

氏名	住所	電話番号
内山清	〒437-0061 久能1172-1	42-7448
高木民子	〒437-0022 方丈2丁目1-22	42-3792
桑原政海	〒437-1126 長溝363	23-5170

電話や手紙での相談も受け付けます。
 ☎地域振興課市民活動支援係
 ☎44-3107
 市民サービス課地域振興係
 ☎23-9215

クレジット・サラ金 無料司法書士相談会

日 10月29日(土)・30日(日)
 時 午前10時～午後9時(30日(日)は、午後5時まで)
 所 ザザシティ浜松中央館5階「パレット」(浜松市鍛冶町100-1)
 内容 クレジットカード、サラ金などによる多重債務に関する相談会
 相談料 無料
 秘密は厳守します。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。自家用車でお越しの方は、周辺の有料駐車場をご利用ください。
 <電話相談も受け付けます>
 当日、電話相談(☎054-289-3704)も受け付けます。お気軽にご相談ください。
 ☎県司法書士会 ☎054-289-3700