

# とよたまえ



公民館だよりをカラー  
でご覧頂けます。  
QRコードはこちら⇒



## 豊田前町民親睦ソフトボール大会出場者 大募集中！！

開催日時	令和4年11月13日(日) 9時00分～
抽選等	チームの代表の方は8時45分までに集合してください。 新型コロナウイルス感染状況によっては、大会を中止する場合があります。
会場	豊田前多目的広場 (旧中学校グラウンド)
対象者	15歳以上 (町内の職場、出身者を含む) ※ 中学生は除く
チーム編成	参加者数に応じてチーム編成を行います。
参加申込	地区のゆうあい推進員が取りまとめします。 <u>参加希望の方は、地区の推進員へご応募ください。</u>
お願い	マスクの着用、体温測定など、新型コロナウイルス 感染症予防にご協力ください。

## 豊田前町民講座「フレイルを知っていますか？」を開催しました。

8月26日(金)に豊田前公民館大会議室にて、豊田前町民講座「フレイルを知っていますか？」を開催しました。フレイルとは、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態のことです。美祢市保健センターから講師を招き、フレイルの状態にならないためには、どうしたらよいかを参加者のみなさんと楽しく学びました。

保健師の講義で知識UP！



健康状態をチェック！



みんな運動も実施！



フレイル予防の3本柱

栄養

運動

社会参加

## 介護予防教室 「ばわふるシニア教室in豊田前地区」参加者募集のお知らせ

期間 : 令和4年11月10日～令和5年2月2日 毎週木曜日 全12回  
時間 : 10時から11時30分まで  
場所 : 豊田前小学校  
内容 : 要介護状態に至る過程としての“フレイル”を予防することを目的に、運動、お口の健康、食生活、認知症予防に関する講話と実践を行います。  
対象 : 美祢市在住のおおむね65歳以上の方  
参加費 : 無料  
定員 : 20人  
申込期限: 11/2(水)までに下記にお申し込み下さい  
※申込みをされた方には、詳しい日程等を郵送でお知らせします。  
申込み・問合せ先: 美祢市地域包括支援センター TEL:0837-54-0138



## 豊田前地区人権教育講演会の参加を募集します。

豊田前地区人権教育講演会の地域参加者を募集します。  
参加希望の方は、公民館へお申込みください。お申込みは電話でも可能です。  
※小学生の保護者として参加される方は、こちらへの申込は不要です。

演題 「LDの挑戦！算数0点から新聞記者に ～苦手は得意でカバー 個性は伸ばして生きる～」  
講師 大橋 広宣 様  
日時 令和4年10月13日(木) 14時30分 ～ 15時30分  
会場 豊田前小学校 体育館  
お願い 参加者は、マスクの着用、受付での検温、手指の消毒など感染症予防にご協力をお願いします。

申込期間 令和4年10月3日(月)～10月12日(水)  
申込先 豊田前公民館 TEL 0837-57-0001



## スマホ教室が開催されます。

日時 : 令和4年10月18日(火) 14時から (受付13時30分～)  
会場 : 豊田前公民館  
定員 : 10名  
参加費 : 無料  
内容 : 『スマートフォンでインターネットを使おう』  
申し込み・お問い合わせ 10月17日(月)までに、下記にお申込みください。  
美祢市デジタル推進部デジタル推進課  
: 【TEL】 0837-52-1311 【mail】 digital@city.mine.lg.jp

ドコモショップアドバイザーが、わかりやすく、ご説明します。



## 納税のお知らせ

市県民税(3期) 介護保険料(4期) 国民健康保険税(4期)  
後期高齢者医療保険料(4期) 保育利用料(10月分) 市営住宅使用料(10月分)  
納期限 令和4年10月31日(月)