

がんサバイバー対象 運動セミナー

がんについての正しい知識を学び、運動を通して健康づくりを行いませんか？

対象／がんサバイバーの方で、医師から運動許可がおりている方

※がんサバイバー：がん経験者やがん患者の家族や友人のこと

日時／第1回 12月5日(金) 13:00～14:00 第2回 12月24日(水) 14:00～15:00

※第1、2回ともに同様の内容です。

会場／ケーブルワン・スポーツパーク(武雄市民体育館) **参加費**／550円(1回)

定員／15名(先着順、事前申込が必要です) **申込方法**／お電話にてお申し込みください

詳しくは ケーブルワン・スポーツパーク ☎0954-28-9850



▲たけおポータル

公民館スマホ講座

各町公民館で講師を招いたスマホ講座を開催しています。
講座では、基本的な操作のほか、市が提供しているオンラインサービス(武雄市公式スーパーアプリ・地域通貨「たけお Pay」・公共施設予約システムなど)の操作方法を学ぶことができます。

12月の開催予定

朝日公民館 (☎0954-22-3872) 12月 3日(水) 10:00～14:00～
山内公民館 (☎0954-45-2139) 12月 5日(金) 10:00～13:30～
武内公民館 (☎0954-27-2001) 12月17日(水) 10:00～
東川登公民館 (☎0954-23-3009) 12月19日(金) 10:00～
※1コマあたりの時間は2時間程度です。

対象

ご高齢の方やスマートフォンの操作が苦手な方
※各回定員 8 名程度
※居住地以外の公民館でも受講可能です。



参加費 無料

申込方法

・参加をご希望の方は各町公民館にお申込みください。
受付は平日 8:30～17:15
・申し込みは前日の 12:00 まで可能です。

詳しくは

ひだまり OKKO 堂合同会社
(武雄市デジタルディバイド対策事業受託事業者及び講師)
☎090-5293-4593 Mail: hidamari@mx31.tiki.ne.jp

マイナンバーカード 時間外交付・休日開庁のお知らせ

平日の開庁時間にご都合がつかない方は、ぜひご利用ください。
※いずれも事前予約が必要になります。



平日時間外交付について

開庁日／毎週火曜日(祝日を除く)
時間／17:30～18:45
対象／マイナンバーカードの受け取り、申請、更新、暗証番号再設定

休日開庁について

開庁日／12月14日(日)、令和8年1月10日(土)
時間／9:00～11:45
対象／マイナンバーカードの受け取り、申請、更新、暗証番号再設定

詳しくは 市民課 ☎0954-27-7113

これからもっと、 私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあつという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじ

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

※19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

有料広告



眠れない夜が続く前に。 自律神経から整えるストレスケアを!

寝ても疲れが抜けない...
それ、自律神経のサインかもしれません。★
布団に入っても頭がさえる。夜中に何度も目が覚める。
放っておくと集中力低下やイライラ、胃腸トラブルにも。
「寝れば治る」が通用しない時代。まずは自律神経から整える選択を。

※本をお読みのご相談も受け付けております。【イライラ・人間関係の悩み・慢性疲労など】



ストレスケアサロン
樹 いっしょ

TEL.0954-38-2210

...ストレスケアカウンセリングの流れ...

- 1 受付、チェックシートの記入
- 2 ストレス状態の計測
ストレス指数を計測します。
- 3 ホームストレッチ
緊張状態をほぐします。
- 4 カウンセリング
心身状態を確認しながら対策をご提案します。

初回 90分 7,700円



ご予約お問合せ
日本ストレスケア
カウンセラー協会認定

予約受付時間 12:00～20:00 〒843-0022 佐賀県武雄市武雄町大字
武雄5014-1東洋リーセントビル 5F(501)

