



シニア体力測定フェア／無料

「自分の体力を知る」それが健康づくりの第一歩です。理学療法士によるフレイル(虚弱)予防講座と、灘区老人クラブ連合会・灘区スポーツ推進委員の皆様のご協力のもと体力測定を実施します。

①11月6日(金)14:00～15:30
(13:30受付開始)

②王子スポーツセンター主競技場
③区内在住・在勤の60歳以上の方

※体育館シューズ持参

④50名※申込多数の場合は抽選し、結果を通知します

⑤電話・FAX・はがき・メール(①シニア体力測定フェア参加②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入)にて下記へ。10月16日(金)必着

〒657-8570 (住所不要) 灘区体育協会(区まちづくり課内)

☎843-7001 ⑥234 ⑦843-7034

✉ nadaku_chikatsu@office.city.kobe.lg.jp

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体力測定種目一部(上体起こし、6分間歩行)を中止します

⑧市事業・イベント案内センター ☎333-3372 ⑨333-3314

老人クラブでは定期的に体力測定を行っています。自身の体力の弱いところを知り、その弱点を日常生活の中で補正・強化し、「フレイル予防」を心がけ、健康長寿を目指しましょう。



灘区老人クラブ連合会 今池会長

国勢調査の回答はお済みですか？

現在、国勢調査を実施しています。国内に住む全ての人・世帯を対象とした大事な調査となっていますので、10月7日(水)までに回答をお願いします。回答はインターネットが便利ですが、難しい場合は、お配りしている調査票に記入のうえ、郵送で提出してください。ご協力よろしくお願いします。

※インターネットで回答する場合は、調査書類の中にある「ログインID」と「アクセスキー」をご準備ください

⑩市国勢調査コールセンター (平日8:45～17:30)
☎0570-06-6166



国勢調査オンライン

区内の子どもの見守り活動を支援します

区内の学校周辺や通学路、公園などで子どもの見守り活動を実施している団体に対して活動資材の購入経費の一部を補助します。

募集期間 令和2年5月1日(金)～令和3年2月26日(金)

⑪継続して子どもの見守り活動を実施する地域住民団体

補助額 資材購入経費の3分の2以内(上限:3万円)

対象資材例 キャップ、ベスト、旗など

⑫補助金交付申請書及び事業計画書(区HP、窓口、FAX、郵送による配布) 団体名簿・団体規約・見積書を⑬へ

※予算額が上限に到達次第受付を終了します

⑭区まちづくり課

☎843-7001 ⑮234 ⑯843-7034



見守り活動を安全にさせていただくために、こども見守り活動ガイドを配布しています。詳しくは⑬へ。

このまちでいきる ～うれピア たのピア ピアわせフォーラム／無料

フォーラムを通して、自宅での薬の管理について考えましょう。

①10月25日(日)

13:00～14:45 映画「ピア」上映～映画から学ぶ多職種連携

15:00～17:00 シンポジウム「灘の活きた多職種連携」

②灘区民ホール

③250名先着

④メールで参加者氏名を記入して下記へ。後日、申込フォームを返信いたします。10月9日(金)締切

✉ shiyaku09@gmail.com ※件名「10/25ピア」

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期・中止・オンライン配信へ変更する場合がありますので、ご了承ください

注意事項

オンライン配信に変更の場合は、Zoomで閲覧可能な方のみとなります。

なお、ネット・環境などについてのご質問に関しましては、お答えできませんのでご了承ください。

⑥市薬剤師会事務局

☎366-5593 ⑦366-5640



赤い羽根共同募金へご協力をお願いします

赤い羽根共同募金は灘区内の地域福祉のために活用されます。

期間:令和2年10月1日(木)～令和3年3月31日(水)

⑧区社会福祉協議会 ☎843-7001 ⑨411 ⑩843-7077



兵庫県共同募金会マスコット あかはねちゃん

なだ星まつり／無料

神戸大学天文研究会の学生が星にちなんだおまつりを開催。工作教室や星空観察など、多様な企画で楽しく星や宇宙科学に触れ合うイベントです。

①11月8日(日) 15:30～19:00 (15:00受付開始)

※雨天決行

②神戸大学理学部教室(予定)

③50名(申込多数の場合は抽選)※小学生以下は保護者同伴

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベント内容、定員を変更する場合がございます。ご了承ください

④メールで参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・星座・代表者の電話番号・住所を記入して下記へ。10月18日(日)締切

✉ nadastarfes2020@gmail.com ※件名「なだ星まつり参加希望」

⑤神戸大学天文研究会 ☎090-1910-0566



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、引き続き手洗い、手指の消毒、咳エチケット、こまめな換気を行ってください。また、インフルエンザが流行する季節が近づいています。

特に子どもや高齢者は、感染すると重症化する可能性があるため、早めに予防接種を受けましょう。