

介護予防教室のススメ ～何歳になっても心豊かな毎日を～

高齢期になると、自分や家族が認知症や介護状態になるのではと不安に思う人もいないのでしょうか。これらの予防には運動や人との交流(社会参加)、生きがいを持つこと、孤独にならないことなどが非常に重要と言われています。

市では、多くの介護予防事業を行っており、教室に継続して参加することで予防効果が期待できます。あなたの生活をますます活気あるものにしませんか。

▶対象者

市内に住民登録のあるおおむね65歳以上の人で、日常生活が自立している人(食事、排せつ、着替えなどが自立)

▶問合せ

1～7 NPO法人どんぐり会(Tel52-1511)

8 市社会福祉協議会(Tel23-1211)

9 市健康介護課(Tel22-6838)

	教室名	内容	会場	開催日	時間	送迎	参加費
1	いこいの 広場	筋力トレーニング・脳のトレーニング・調理実習・音楽療法・作品づくり・健康相談・生活に役立つ講座・子供たちと交流 など	桜尾公民館	毎週 火曜日	10時～15時	あり	150円／回 ※材料費などは別途徴収
			富岡公民館(東深瀬)				
			谷合公民館	毎週 水曜日			
			高富公民館				
			葛原公民館	毎週 木曜日			
			西武芸公民館				
			富岡公民館 (西深瀬、高木、梅原)				
			北武芸公民館	毎週 金曜日			
			乾公民館				
			伊自良 コミュニティセンター				
2	かんたん 筋トレ教室	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング・ストレッチ・リズム体操・足指マッサージ など	市総合体育館	毎月 第1・第3月曜日	10時～11時30分	なし	200円／回
			美山 コミュニティセンター	毎月 第1・第3火曜日			
			谷合公民館				
			伊自良 コミュニティセンター	毎月 第2・第4火曜日	10時～11時30分		
			桜尾公民館		13時30分～15時		
3	かんたん 体操教室	椅子に座って行う筋力トレーニング・リズム体操・足指マッサージ など	石田町公民館	毎月 第1・第3火曜日	10時～11時30分	なし	150円／回
			伊自良 コミュニティセンター		13時30分～15時		
			美山老人福祉センター	毎月 第2・第4火曜日	10時～11時30分		
			高富公民館		13時30分～15時		
4	月曜メンズ トレーニング 講座(男性のみ)	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング・バランストレーニング など	市総合体育館	毎月 第1・第3月曜日	13時30分～15時	なし	200円／回
5	男の 生きがい教室 (男性のみ)	教養・調理・筋力トレーニング・軽スポーツ・創作活動・地域に役立つ活動・野外活動 など	桜尾公民館	毎月 第2・第4木曜日	10時～正午	なし	150円／回
6	ひらめき 脳トレ学校	プリント学習、体操、ミニゲーム など	美山老人福祉センター	毎月 第1木曜日	10時～11時30分	なし	150円／回 ※材料費などは別途徴収
7	みんなで 歌おう(※)	みんなで懐かしの歌を歌う	美里会館	毎月 第2・第4金曜日	10時～11時30分	なし	200円／回
8	まめかな クラブ	筋トレ、体操、専門職による講座、お出かけイベント、体力認知度チェック など	市社会福祉協議会本所	毎週 火・木・金曜日	10時～15時	なし	200円／回
			ふれあいプラザ	毎週 月・水曜日		あり	
9	脳を元気に する教室	レクリエーション活動・運動療法・認知刺激療法・音楽療法 など	富岡公民館	毎月 第1・第3木曜日	13時30分～ 15時30分	なし	200円／回

※「みんなで歌おう」の今年度の募集は締め切りました。NPO法人どんぐり会自主事業「歌活」は参加できますので、詳しくは問い合わせ先のNPO法人どんぐり会に連絡してください。

令和7年4月採用 山県市職員募集(民間企業等職務経験者)

▶職種区分・採用予定人員

職種区分	採用予定人員
一般行政	若干名
技術(土木、建築)	
保健師	
管理栄養士	
保育士	

▶試験日時・方法

試験日時	方法
1次試験 12月15日(日)	・論文試験 ・集団面接
2次試験 1月中旬(予定)	・集団討論(一般行政のみ) ・口述(面接)試験

▶受付期間 11月1日(金)～29日(金)

▶申込方法

右の申請フォームから申し込んでください。

▶その他

受験資格は市HPで確認してください。



申請フォーム

☎総務課人事秘書室

TEL22-6821

ID44056

皆さんの申し込みを
お待ちしております!



令和7年度 山県市会計年度任用職員(文化の里)の募集

令和7年度会計年度任用職員(文化の里)を次のとおり募集します。なお、この募集は令和7年度予算成立を前提とします。任用条件など、詳しくは市HPを確認するか市図書館に問い合わせてください。

☎市図書館 TEL36-3339 ID44987

▶申込方法

顔写真付きの履歴書(1部)を市図書館に直接提出するか郵送してください。

(封書に下表の「No.」と「職種」を記入してください。)

▶申込期限 11月30日(土) 17時必着

No.	職種	人員	業務	報酬単価 (令和6年度の額)		勤務日	労働 時間	実働 時間	勤務場所
1	文化施設館長	1	文化ゾーン各館の管理統括と 事業の企画運営	日 額	10,206円	火～日のうち週5日	9時～17時	7時間	図書館 本館
2	文化芸術管理監		文化ゾーン各館の事業立案と 運営		9,617円				
3	一般専門事務		図書館運営関連事務 図書司書業務		8,055円				
4	司書	4	図書司書業務		7,070円				図書館本館 か分室
5	図書館補助員	2	図書の貸し出し・整理など		7,007円				
6	一般事務A	1	花咲きホールの事業運営						
7	一般事務B		花咲きホールの企画						
8	一般事務C		花咲きホールの事務						
9	一般専門事務		古田紹欽記念館の事業運営		8,055円				
10	一般事務		古田紹欽記念館の事務		7,007円				

広告