

## 温泉ゆったり健康教室 参加者募集のお知らせ

12月～3月にかけて権現の湯温泉館にて健康教室を開催します。

老化は足腰からとも言われています。いつまでも丈夫な足腰でいきいき生活できるように、健康運動指導士が手軽にできる運動やストレッチを提案します。

いい汗をかいて、温泉でリラックスしてみたいはかがでしょうか。

- 日程 12月12日、12月19日、1月9日、1月16日、1月23日、  
1月30日、2月13日、2月20日、2月27日、3月6日  
\*いずれも火曜日開催で、全10回
- 時間 午前10時15分～11時15分(60分) ※入館は10時～
- 開催場所 権現の湯 カラオケルーム
- 講師 身体教育医学研究所 健康運動指導士
- 費用 温泉館への入館料400円が自己負担となります。
- その他 心臓や足腰等に持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。
- 申込期間 11月13日(月)～11月24日(金)



お問合せ・  
お申込先

立科町地域包括支援センター (役場高齢者支援係内)  
電話 0267-88-8418 / 有線 2311へご連絡ください。

地域包括支援センター・高齢者支援係

## 平成29年度冬季自衛官等募集案内

### 1 陸上自衛隊高等工科学校生徒

(高等教育修了後、中核隊員や幹部パイロット等幅広く活躍したい方に！)

#### 【推薦】

- ・資格 男子で中卒(見込含)の  
学校長が推薦できる者
- ・受付期間 平成29年11月1日(水)～  
12月1日(金)
- ・試験期日 平成30年1月6日(土)～  
8日(月)の内1日

### 3 防衛大学校学生

(未来の自衛隊を担う、幹部自衛官を目指したい方に！)

#### 【一般後期】

- ・資格 18歳以上21歳未満の者
- ・受付期間 平成30年1月20日(土)～  
1月26日(金)
- ・試験期日 1次 平成30年2月17日(土)

- 【一般】
- ・資格 男子で中卒(見込含)  
17歳未満の者
- ・受付期間 平成29年11月1日(水)～  
平成30年1月9日(火)
- ・1次試験 平成30年1月20日(土)

資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページ又をご覧になるか、自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問合せください。  
電話：0268-22-5267

### 2 自衛官候補生

(自衛官になる最もベーシックなコース！)

- ・資格 18歳以上27歳未満の者
- ・受付期間 年間を通じて行っております。
- ・試験期日 平成29年11月11日(土)、  
12月2日(土)に予定

