



「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.7

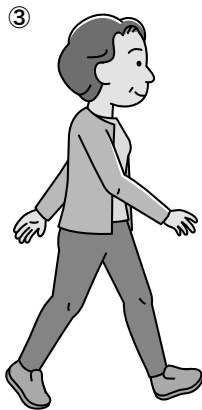
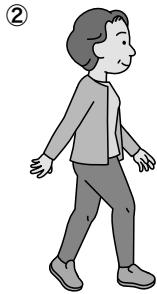
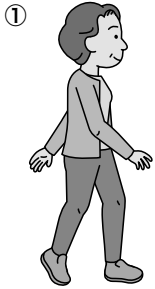
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅内や散歩中でも気軽にできる茶トレを行いましょう!簡単な運動ですので、ぜひチャレンジしてください!

一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

3歩目大また歩き



背筋を伸ばして胸を張り、腕は前後均等に振りましょう。無理のない範囲で3歩目の歩幅を広げるように意識してください。慣れてきたら、リズムよく歩きましょう。



1・2・3の「3」で大またにする3歩目大また歩きです。

大またで歩くことで、膝の後ろや股関節のストレッチになります。

ワルツのリズムで楽しく歩きましょう。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

問 地域医療対策課 ☎ 22-2279



市営住宅募集表

	住宅名[募集戸数] (所在地)	間取り	家賃	駐車場代
1	大畑北[1戸] (大畑町4-45)	3DK (H7~9築)	21,000円 ~43,800円	3,140円 (1戸1台)
2	間ノ田[1戸] (金室町1-10)	3DK (H11築)	22,400円 ~46,200円	3,140円 (1戸1台)
3	大畑部[1戸] (上吉田568-4)	3DK (H7築)	16,600円 ~32,700円	1,040円 (1戸1台)

※家賃・間取りは変更する場合があります

- ① 市内に住所または勤務地があり、市税等の滞納がないこと
 - ② 同居する親族があること
 - ③ 入居する世帯全員の収入の総額が、基準の範囲内にあること
 - ④ 明らかに住宅に困っていること
 - ⑤ 申込者本人を含む同居世帯の全員が、暴力団関係者ではないこと
- 入居予定時期 8月ごろ
- ※申込者数多数の場合は抽選にも配布します
- ※申込書 (HPにも掲載) は期間前

市営住宅入居者募集

受付期間 5月14日(金)~21日(金)
申し込みの資格

建築住宅課からのお知らせ

市有・特公賃住宅募集表

	住宅名 (所在地)	住宅の詳細	申込者の資格 (共通)	申込者の資格 (個別)	入居しようとする世帯全員の収入月額
1	市有住宅 井ノ尻B棟 (中村町3-8-9)	間取り: 3LDK (H15築) 家賃: 60,000円 (一律) 駐車場: 3,140円 (1戸1台)	①市税等の滞納がないこと ②申込者本人を含む同居世帯の全員が暴力団関係者ではないこと	なし	104,001円以上 (緩和条件あり)
2	特定公共 賃貸住宅 広瀬 (下吉田7775-3)	間取り: 3LDK (H5築) 家賃: 50,000円 (一律) 駐車場: 2,090円 (1戸1台)	①同居する親族があること ②明らかに住宅に困っていること		158,000円以上 487,000円以下

市有住宅・特定公共賃貸住宅・市営住宅入居者募集(随時)

この他、次の市営住宅で入居者を随時募集しています。
申し込み資格等は、お問合せください。

住宅名

永田・新屋・中近(秩父地区)
和田・美原(吉田地区)
神庭第一・第二(大滝地区)
半縄・皆谷原(荒川地区)

申・問 ☎ 26-6869

吉田・大滝・荒川総合支所地域振興課
吉田 ☎ 72-6083
大滝 ☎ 55-10861
荒川 ☎ 54-12114

「ちちぶ安心・安全メール」にて、防災・防犯情報、防災行政無線放送の内容、火災情報を配信中!

