

めざそう健康長寿

ゆらっとくま〜リハビリ体操とノルディックウォーキング



問高齢者支援課 ☎820-5605

熊野町では、いつまでも自分らしく生活することをめざし、ゆらっとくま〜リハビリ体操とノルディックウォーキングを広げる取り組みを行なっています。

今回は、この取り組みに賛同し、自主的に活動されている『ゆらっとくま〜体操リーダー会』と『くまノルディックの会』の活動をご紹介します。

ゆらっとくま〜体操リーダー会

平成27年4月に結成し、41人の会員が活躍しています。

熊野町が認定した『ゆらっとくま〜リハビリ体操リーダー』で組織された会です。

元気いっぱいの笑顔とオレンジ色のTシャツが目印です。



<開催日時・場所>

- 東公民館
第1・3木曜日 10:00~11:00
 - くまの・みらい交流館
第1・2月曜日 13:30~14:30
 - 中央地域健康センター
第2木曜日 13:30~14:30
- ※変更もありますのでご確認ください。

〜ゆらっとくま〜
リハビリ体操とは〜

いつでも・どこでも・どんな人でも安全にできることを第一に考えた体操です。

とても地味な体操ですが、少しずつ続けることで日常生活に必要な体の機能全体（生活機能）を維持し、自分らしく生活するための役に立ちます。もちろん、老若男女は問いません。

体操の名前の由来は、広島弁の『ゆらっと来ないように(転倒しないように)』と熊野町の『くま』をかけています。熊野町のみなさんが、いつまでも生き活きと自分らしく生活できるように…という願いを込めた名前です。

〜ノルディックウォーキングとは〜

2本のポールを持って歩く、北欧生まれのウォーキングです。

通常のウォーキングに比べ、運動量が20%アップするうえに、足腰への負担が少なく、きれいな姿勢で歩くことができるので、膝腰痛でお悩みの人や日頃の運動不足を解消したい人にもおすすめです！



くまノルディックの会

ウォーキングをもっと 安定感と運動効果のあるものに！

私たちは毎月2回、楽しくおしゃべりをしながら、ノルディックウォーキングをワイワイと楽しんでいます。

私たちとウォーキングを楽しみませんか？



<開催日時・場所>

- 第1木曜日 13:30~
くまの・みらい交流館ロビーに集合
 - 第4木曜日 13:30~
熊野町役場 1階ホールに集合
- ※ポールを持っていない人は、高齢者支援課で貸出があります。

平成28年度熊野町職員採用試験

職種、採用予定数、受験資格

職 種	採用予定数	受験資格
一般事務職	7人程度	昭和62年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人 ※福祉系資格（社会福祉士、社会福祉主事、主任介護支援専門員など）や栄養士・図書館司書など各種資格がある人（平成29年3月末までに取得見込みの人も含む）も一般事務職として募集します。
土木技術職	若干名	昭和62年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人 ※在学中に土木を専攻した人、またはその職務内容の経験を有する人
保健師	若干名	昭和62年4月2日以降に生まれた人で保健師免許のある人 （平成29年3月末までに取得見込みの人も含む）

【一次試験】

時 9月18日（日）

所 広島工業大学専門学校（広島市西区福島町2丁目1-1）



▷実施方法

広島県町村会に委託して教養試験および作文試験を実施します。

▷受験案内

総務課で7月1日（金）から配布します。

※郵送で請求する場合は、請求用の封筒の表に「受験案内請求」と朱書きし、120円切手を貼った返信用封筒（A4判封筒に郵便番号、住所、氏名を記入）を同封のうえ、下記のあて先まで郵送してください。

▷申込書の提出

申込書に所要事項を記入し、総務課へ提出してください。（郵送可）

▷申込書の受付期間

7月1日（金）～8月15日（月）8:30~17:15（土・日曜日および祝日を除く）

※詳しくは町ホームページ（<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>）をご覧ください。

▷あて先・問合せ先

〒731-4292安芸郡熊野町中溝一丁目1番1号

総務課☎820-5601

臨時職員(図書館運営業務事務補助)の募集

▷町立図書館に勤務する臨時職員を募集します。

▷応募資格…ワード・エクセルの基本操作を行える人

▷勤務場所…町立図書館

▷雇用期間…平成28年8月1日～平成28年9月30日

※以降は6カ月毎に更新の場合あり。年次有給休暇あり。

▷募集人員…若干名

▷勤務日…火曜日～日曜日（シフト制・週5日勤務）

▷勤務時間…9:30~18:15（休憩時間60分）

▷保険…社会保険・雇用保険あり

▷賃金額…800円/時間給

▷応募締切…7月19日（火）（必着）まで

申「選考申込書」に記入のうえ役場総務課に提出してください。面接による選考の結果により採用します。「選考申込書」の様式、選考会の日程などの詳細については、町ホームページをご覧ください。役場総務課へお問い合わせください。

問総務課☎820-5601 / 町立図書館☎855-6710

