

四邑公民館だより

発行 四邑公民館
4 月 号
Tel&Fax 22-5454

健康体操



令和7年4月24日(木) Pm13:30~

フレイルや要介護状態になることを予防し健康寿命の延伸を図ることを目的とします。

講師: かつらぎ町役場 健康保険課
松井理学療法士・澤田保健師・岡本保健師

鯉のぼり



今年は工事車両が運動場に停車しているため「こいのぼり」の掲揚を見合わせたいと思います。

来年度をお楽しみください。

家で眠ってるこいのぼり
がありましたらご寄付
いただけると幸いです。



~フレイルチェック&体力測定結果説明とラジオ体操を実施しました~

令和7年3月12日(水)午後1時30分~

フレイルチェックと体力測定の結果を個々に説明していただきました。
自分の身体を知って無理なく運動しましょう!!
その後、ラジオ体操をひとつずつ説明していただきながら実施しました。
ラジオ体操は全身運動です。
来年度も2月にフレイルチェックを行います。



かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯／曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休 館	開 館					
18:00-22:00		要 予 約					

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他都合により休館にしている場合があります。



「おしゃべりカフェ」を実施しました

令和7年3月1日（土）午後1時30分～

手作りのおはぎとイチゴ大福・チーズケーキなどたくさん作っていただきました。



かつらぎ町公民館で証明書の交付

【交付できるのは】

- ・住民票謄本（世帯全員のもの）
- ・住民票抄本（個人のもの）
- ・印鑑登録証明書

・所得証明書

・課税（非課税）証明書

【必要な持ち物】

- ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- ・委任状（同一世帯以外の場合）
- ・印鑑登録証（カード）※印鑑登録証明書を発行する方のみ

【交付手数料】

1通200円

【交付可能日・時間】

火曜日から金曜日 午前9時～午後5時

※日・月曜日、祝日、年末年始は休館です
※主事不在の場合がありますので電話確認
してから来館をお願いします。



四邑公民館でかつらぎ町指定ゴミ袋販売

- ・可燃ごみ（大20枚入り） 1,000円
- ・可燃ごみ（小10枚入り） 250円

- ・プラスチック（10枚入り） 500円
- ・ペットボトル（10枚入り） 500円

※粗大ごみに付けるごみ処理券（エフ）も置いています。無料

