

文化交流センター「リフノス」

問 文化複合施設推進室 文化複合施設推進班 ☎767-2197

建築工事が順調に進んでいます！



全景写真

工事期間中、周辺住民の皆様にはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



建築だより

文化交流センター「リフノス」への寄付金を募集します

令和3年7月の開館に向けて、住民の皆様が利用しやすい施設となるよう、備品の充実に向けた寄付金を募集いたします。

ご賛同いただける方は、ぜひご協力をお願いします。

- 寄付金用途 コンサートグランドピアノ(ヤマハCF-6)の購入
- 寄付金 3千円から
※寄付いただいた方のうち、希望される方には、町ホームページ・開館記念冊子への氏名掲載などを予定しています。
- 募集期間 12月4日(金)から
令和3年2月1日(月)まで
※振込みは、令和3年2月19日(金)まで
- その他 **本寄付金(個人からの寄付に限る)は、寄付金の優遇税制(控除)の対象になります。**

詳しい申込方法は、町ホームページ、町内公共施設に設置するチラシ、町内会回覧チラシでご確認ください。



シルバー人材センターからのお知らせ

～いつまでも元気で長生きしましょう～

シルバー人材センター会員の医療費が少ない事をご存知ですか。実は、一般の方々より年間で6万円ほど低く抑えられています。シルバー人材センターの活動には、健康で長生きできる秘訣が備わっています。

1つ目は、社会との関わりです。様々な方がシルバー人材センターに入会し、仕事やボランティア、クラブ活動を通してコミュニケーションが生まれます。いろいろな方と一緒に働き、余暇を楽しむことで心身に良い効果が出ています。

2つ目は、適度な運動です。高齢者の体力に応じた臨時、短期、軽易な仕事があります。

3つ目は、食事を大事にする習慣が身につくことです。働きに出ると体力を使うため、食事に気を付けるようになります。特に大切なのは主食「米・パン等の穀類」、主菜「魚・肉等」、副菜「主に野菜」の栄養バランスのとれた食事をとることです。

このように3つの秘訣が備わっていると、いつまでも健康で若々しくいられます。一度シルバー人材センターへ話を聞きに来てみませんか。

問 利府町シルバー人材センター ☎356-2070



会員
募集中

