



公開録音の 観覧者を募集

「上方演芸会」の公開録音を実施するに当たり、観覧者を募集します。上方芸人による漫才、漫談など、上方ならではの話芸の数々をお届けします。

日時 11月24日(金)
午後6時30分～8時
(開場 午後6時)

会場 出石永楽館

== 出演 ==

1
本
目



◎YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
平和ラッパ・梅乃ハッパ



◎YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
女と男

2
本
目



◎YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
大木こだまひびき



ボルトボルズ

- ▼司会 NHK大阪放送局 ^{よしだまこと}吉田真人アナウンサー
- ▼申込み 観覧は無料ですが、入場整理券が必要です。10月31日(火)(必着)までに、郵便往復はがき(私製を除く)で申し込んでください。
- ▼放送予定 ラジオ第1・国際放送
〔1本目〕12月17日(日)午後3時30分～55分
〔2本目〕12月24日(日)午後3時30分～55分
- ▼主催 NHK神戸放送局、豊岡市
- ▼その他 応募の際にいただいた情報は、抽選結果の連絡の他、NHKでは受信料のお願いに使用することがあります。

《往復はがきの記入要領》

| 往信おもて | 返信うら |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 切手 〒668-0046 往信 豊岡市立野町20番34号 豊岡市民会館 「NHK上方演芸会」係 □□□-□□□□ | 白紙のままでお送りください。 ※抽選結果を印刷します。 |

| 返信おもて | 往信うら |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 切手 □□□-□□□□ 返信 参加申込者の 郵便番号 〒●●● 住所 ●●●●●● 氏名 ●●●●●様 □□□-□□□□ | ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 |

※6月1日から郵便料金〔往復はがき(104円→124円)〕が変更になりました。往信面・返信面共、郵便料金が不足しないように注意してください。

※応募は1人1通に限ります。

※応募多数の場合は抽選の上、当選の方には入場整理券(1枚で2人入場可)を、落選の方には落選通知を、11月13日(月)ごろ発送します。

※記入に不備があった場合は無効となりますので注意してください。

※「返信用裏面」には紙・シール等の貼り付け、修正液の使用はご遠慮ください。

※インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的とした申込みであると判明した場合には、抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

《問合せ》NHK神戸放送局 ☎078-252-5000 (平日午前9時30分～午後6時)
市民会館 ☎23-0255 (午前8時30分～午後5時15分 ※火曜日休館)



豊岡で暮らし、豊岡で働く若者に向けて、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)を使った、交流情報の配信を始めました。

配信はLINE、Instagram、Facebookで行います。思い立ったらすぐ出掛けられる、そんな気軽な情報を届けたいから、アカウントを「ツッカケ」と名付けました。

配信する動画や画像と共に、主催者の情報やリンクを掲載しますので、簡単にアクセスできます。今度の週末は「ツッカケ」で出掛けましょう！



▼配信する情報

豊岡やその周辺地域で、若者が週末やアフターファイブに楽しめる、交流につながる情報。アクティビティやまち歩き、文化的施設でのイベントなど、多彩なジャンルの情報を配信します。

▼情報の入手・閲覧方法

| | | |
|-----------------------|------------------------|--|
| LINE | QRコードを読み取り「友だち登録」する。 | |
| Instagram Facebook | 「ツッカケ豊岡」で検索して「フォロー」する。 | |

《問合せ》ハートリーフ戦略室 ☎21-9100

運動指導の流れ



診察(問診等)



運動負荷試験



運動指導

かかりつけ医からの紹介を受けて、医師や専門家(大阪産業大学教授・佐藤真治さん)が、運動負荷試験(運動能力などの検査)を実施し、運動施設や自宅などで行う、あなたに合った運動方法を指導します。



まずはかかりつけ医に相談してください

かかりつけ医からの紹介を受けて、医師や専門家(大阪産業大学教授・佐藤真治さん)が、運動負荷試験(運動能力などの検査)を実施し、運動施設や自宅などで行う、あなたに合った運動方法を指導します。

▼診療日 金曜日(月2回)午後1時～4時(完全予約制)

▼診療時間 1時間程度

▼場所 ウェルストーク豊岡内総合健康ゾーン診療所

▼予約方法 かかりつけ医から健康増進課に予約

▼費用 初回無料。通常、運動処方せんの発行は2100円、運動負荷試験結果のみの発行は730円

※一般診療は、行いません。

【4カ月後の結果】

○筋肉の質や体力年齢が改善

○腎機能や運動中の血圧も改善

○初回受診時の体力年齢70歳から、62歳相当に改善

○地域の運動の場「玄さん元気教室」に定期的に参加する。

○夏場の畑仕事時は休憩を入れながら軽めにし、歩く機会を増やす。

○冬場は30分以内で軽めのウォーキングを実施する。

○軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導

○機能障害が認められる。短時間で軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導

○体力年齢や心臓能力は問題ないが、筋力は少し低く、腎機能障害が認められる。短時間で軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導

○71歳の女性。持病は腎機能低下、高脂血症、糖尿病、肩こり、膝・腰の痛みがある。

○自分に合った運動を知るために受診した方です。

【運動指導内容】

ケースレポート

医師・専門家があなたに合った運動方法を指導

健診結果で「生活習慣病」が気になる方…

ちょっとだけ、行動を起こしてみませんか？

ケースレポート

71歳の女性。持病は腎機能低下、高脂血症、糖尿病、肩こり、膝・腰の痛みがある。自分に合った運動を知るために受診した方です。

【運動指導内容】

体力年齢や心臓能力は問題ないが、筋力は少し低く、腎機能障害が認められる。短時間で軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導

○冬場は30分以内で軽めのウォーキングを実施する。

○軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導

○機能障害が認められる。短時間で軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導

○71歳の女性。持病は腎機能低下、高脂血症、糖尿病、肩こり、膝・腰の痛みがある。

○自分に合った運動を知るために受診した方です。

【運動指導内容】

ケースレポート

71歳の女性。持病は腎機能低下、高脂血症、糖尿病、肩こり、膝・腰の痛みがある。

○自分に合った運動を知るために受診した方です。

【運動指導内容】

ケースレポート

71歳の女性。持病は腎機能低下、高脂血症、糖尿病、肩こり、膝・腰の痛みがある。

○自分に合った運動を知るために受診した方です。