

とねっこ館 運動指導室

第3期レッスンプログラムのご案内

◎レッスン名◎・内容	開始日	実施日	実施時間
◎かんたん骨盤ダイエット◎ 骨盤のゆがみをストレッチや運動で解消！	10月3日	毎週水曜日	11:00~12:00
◎エアロビクス◎ 音楽のリズムに合わせて楽しく運動☆	10月4日	毎週木曜日	19:30~20:30
◎水中運動◎ 水の中で色々な運動をしています！	10月5日	毎週金曜日	14:00~14:45
◎チェアビクス◎ 座りながらの運動やイスを使った運動♪	10月6日	毎週土曜日	11:00~12:00

※会場の都合により、日時が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

【レッスン参加料】 レッスン 1プログラム(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,870円 65歳以上1,020円

【実施会場】 とねっこ館 研修室 (とねっこの湯内)

【申込期間】 9月26日(水)～10月2日(火)

【申込場所】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183(土・日曜日は除きます)
とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)



ダイエットに効く！「ドローイン」をマスターせよ！

『ドローイン』とは、身体の深層部にある筋肉（インナーマッスル）の『腹横筋』を使っている状態のことを言います。腹横筋は、普段のトレーニングで鍛えている腹直筋とは違い、お腹全体を包むようにしてある筋肉で、『ドローイン』をしっかりとすることでウエスト、お腹周りの引き締め効果があるとされています。また、一流のアスリートが体幹トレーニングでも基本として必ず行っているのも『ドローイン』です。最近、流行っているロングブレスダイエットも『ドローイン』を取り入れているトレーニングの一つです。

腹横筋は、普通の腹筋のように、お腹を丸めるなどの動きのあるトレーニングでは、あまり使うことができません。どうすれば使えるかというと、強制呼吸をするのが一番効果的です。お腹を丸めず力を入れ、大きな声で「はぁ～…」と息を強制的に吐き出すことです。しかし、しっかりと『ドローイン』をした状態で行えている方は少なく、ほとんどの方がただ息を吐いているだけ。それでは、『ドローイン』をしているとは言えませんし、何の効果もなくなってしまいます。普段使っていない筋肉を動かすことは以外に難しい。できている感じのしない方は、専門家に教えてもらうのが一番の近道です。効果的な運動を行うためにも、『ドローイン』をマスターしよう。

とねっこ館 運動指導室
健康運動指導士 佐藤 雄一

合同行政相談所を開設します

10月15日（月）から21日（日）は「行政相談週間」です。

行政相談は、役所の仕事についての苦情や意見要望などをお聞きし、相談員が住民と役所の間に立って、その解決を図るものです。また、日常生活での悩みごとや家庭での諸問題などをお聞きする「心配ごと相談」も合同で（門別地区のみ）行われます。

相談は、無料で秘密は厳重に守られます。お気軽にご相談ください。

- 日時・会場
- ▽10月16日（火） 10時00分～15時00分 サン・ポッケ2階
 - ▽10月17日（水） 10時00分～12時00分 厚賀出張所2階
13時00分～15時00分 門別公民館1階
 - ▽10月18日（木） 10時00分～12時00分 富川公会堂2階

- 担当相談員
- ・門別地区 行政相談員・人権擁護委員・民生委員
 - ・日高地区 行政相談員

- ▼お問い合わせ先
- 住民課 住民・年金・地域安全グループ 電話 01456-2-6182
 - 総合支所 地域振興課 総務・税務グループ 電話 01457-6-2001

年度当初に加入申込を忘れた方・新たに転入された方 日高地区交通災害共済に加入しましょう

**＝年額500円で、3万円から80万円の見舞金＝
1日以上の通院日数より支給されます。**

- 【共済の目的】** 日高管内の住民が、交通事故により災害を受けた場合、これを救済し、住民の生活の安定と福祉の増進に寄与することを目的としています。
- 【加入できる人】** 日高管内に住民登録をしている方はどなたでも加入できます。
- 【加入の方法】** 各窓口にて申込用紙が備え付けられておりますので、役場住民課（住民・年金・地域安全グループ）、総合支所、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所へ申し込み下さい。
- 【会費】** 1人 年額500円です。（途中加入する場合も同じです）
- 【見舞金の請求】** この共済は、「自転車」による事故も対象となります。見舞金の請求期間は、交通事故による災害を受けた日から1年間です。万が一、交通事故に遭われた場合は、役場の各窓口へご相談ください。

お問い合わせ 住民課 住民・年金・地域安全グループ 電話 01456-2-6182
総合支所施設農林課 建設・管財グループ 電話 01457-6-2084

第10回 交通安全子どもみこし祭りを開催します

富川交通安全協会では、「交通事故をおこさない、交通事故にあわない」まちづくりをみんなの力で進めていくために、交通安全みこしに願いを託して、地域住民の方々に交通安全の呼びかけを行っております。

【開催日時】 平成24年9月29日（土）午後1時から午後2時30分まで（予定）

【内 容】 ①みこしパレード みこし2基を国道235号線歩道の両側に分かれて曳廻し、街頭啓発を行いながらパレードする

②コース 門別警察署→国道235号線を両側に分かれて沙流川橋を渡る→
→坂本電機商会及び金村商店前で街頭啓発→富川農協ルシナ店まで行進

③解散式 富川農協ルシナ店前

【対 象】 富川地域児童

【主 催】 富川交通安全協会

