

水痘（水ぼうそう）ワクチンは 10月1日から定期の予防接種になります！

平成26年10月1日から水痘ワクチンが定期の予防接種（無料）になります。
対象となるお子さんは下記のとおりです。

【対象者】 1歳の誕生日から3歳の誕生日の前日まで
※すでに水痘にかかったことがあるお子さんと、すでに予防接種を接種回数分を接種したお子さんは対象外です。

【接種回数】 2回（3か月以上の間隔をおく）
※2回目が3歳の誕生日を過ぎるお子さんは対象外です。
◎標準的な接種年齢 1回目：1歳～1歳3か月までの間
2回目：1回目終了後、6か月～12か月の間隔をおく

【平成26年度限りの経過措置について】

以下のお子さんについては、平成26年度（平成27年3月31日まで）に限り、接種可能です。

対象者：3歳の誕生日から5歳の誕生日の前日まで
※すでに水痘にかかったことがあるお子さんと、すでに1回でも接種している
お子さんは対象外です。

接種回数：1回

【申し込み方法・実施医療機関・日程】

門別地区

対象の方は保健福祉課健康づくりグループへお申し込みください。
申し込みがあった方に予診票をお送りします。（電話 01456-2-6183）
日程は下記のとおりです。予診票がないと受けることは出来ません。

月 日	受付時間	会 場
10月21日（火）	15：30～16：00	門別国保病院
10月27日（月）	15：30～16：00	鎌田病院
11月21日（金）	13：00～13：30	沙流都外来
11月25日（火）	15：30～16：00	門別国保病院
12月16日（火）	15：30～16：00	門別国保病院
12月18日（木）	15：30～16：00	鎌田病院
1月27日（火）	15：30～16：00	門別国保病院
1月30日（金）	13：00～13：30	沙流都外来
2月12日（木）	15：30～16：00	鎌田病院
2月23日（月）	15：30～16：00	門別国保病院
3月10日（火）	15：30～16：00	門別国保病院
3月20日（金）	13：00～13：30	沙流都外来

日高地区

対象者の方は日高国保診療所（電話 01457-6-2155）へお申し込みください。
日程は下記のとおりです。


月 日	受付時間	会 場
10月9日（木）	15：00～15：15	日高国保診療所
11月6日（木）	15：00～15：15	日高国保診療所
12月4日（木）	15：00～15：15	日高国保診療所
1月8日（木）	15：00～15：15	日高国保診療所
2月5日（木）	15：00～15：15	日高国保診療所
3月5日（木）	15：00～15：15	日高国保診療所

【お問い合わせ先】 日高町役場保健福祉課 健康づくりグループ 01456-2-6183
日高総合支所地域住民課 福祉保健介護グループ 01457-6-3173



とねっこ館 運動指導室 第3期レッスン参加者募集



	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
水曜日 10月8日～	11:00～12:00 体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをします。定員35名	12:15～13:15 ストレッチ・ヨガ ストレッチとヨガのポーズを組み合わせたヨガ入門クラス。定員30名	10:20～10:50 筋トレストレッチ 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
	11:00～12:00 有酸素系EX パンチ・キックを取り入れた格闘技系エクササイズで脂肪燃焼！ 定員25名	19:00～20:00 やさしいエアロ 簡単なステップの組合せで気持ち良く汗をかけます。定員25名	
11:00～12:00 筋トレ系EX 自体重とダンベルで行う筋トレのクラスです。定員25名	14:00～14:45 流水水中運動 膝や腰に優しい強度低めの水中運動♪流水リラクゼーション含む。定員25名		
11:00～12:00 チェアピクス イスに座った形でゆったりと体を動かすエクササイズ 定員30名	14:00～14:45 水中ダンベル&ウォーキング 水中ダンベルを持ち水の抵抗を効果的に使い筋力UP！ 定員20名		
10月9日～	10月10日～	10月11日～	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 1種類(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

(平成27年3月末まで有効)

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 9月25日(木)～10月7日(火)

【申込先】 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)

☆会場の都合により日時が変更になる場合があります。

☆ 運動指導室より ☆



【筋肉の役割について】

- 筋肉は ① 血液の流れを良くする ② 脂肪を燃焼する ③ 骨を保護する
④ 関節を固定する、動かす ⑤ 体温調節機能を保つ

などたくさんの役割を持っています

筋肉は何もしないと衰えてしまいます

秋から冬へと気温が低くなってくるこの時期に、体温の維持に
欠かせない筋肉をつけて、寒さに負けないカラダづくりをしましょう

