

とねっこ館 運動指導室 第1期レッスン参加者募集

「筋トレ系EX」 継続します♪ 脂肪を溜め込まないカラダづくりに！！

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
火曜日 4月8日～	/		14:00～14:30 リラクゼーション ストレッチ ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身共にリラックスさせます
水曜日 4月9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。
木曜日 4月10日～	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わせで気持ち良く汗をかけます。 定員25名	14:00～14:30 リラクゼーション ストレッチ ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身共にリラックスさせます
金曜日 4月11日～	11:00～11:45 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 定員25名	/
土曜日 4月12日～	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	

【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】 3月25日(火)～4月8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。
- ☆ 火曜日が休館日、祝祭日の場合レッスンはお休みになります。



国民健康保険被保険者証更新のお知らせ

日高町国民健康保険の保険証は、毎年4月に有効期限が切れ更新しています。現在お使いの保険証の有効期限は、平成26年4月30日までとなっています。

新しい保険証を郵送します

現在お使いの保険証の有効期限が切れる4月30日に間に合うように、1世帯ごとにまとめて世帯主の方に「簡易書留」で郵送します。

4月30日を過ぎても保険証が届かない場合は、お問い合わせください。ただし、国民健康保険税の全部または一部に滞納がある場合には、郵送できない場合があります。

新しい保険証が届いたら

記載内容を確認し、大切に保管してください。
保険証ケースを紛失・破損した場合は役場各窓口にて新しい物を配布します。
古い保険証は、ハサミなどで細かく切断するなどして、確実に破棄してください。破棄することが難しい場合は役場各窓口へ返却してください。

資格に変更があったら

他の保険に加入した方は、国保の資格喪失の届出が必要です。また、国保に加入する時も届出が必要です。変更があった場合は14日以内に届出を。
今回送付する保険証は、3月末現在の状況で作成しています。そのため3月末以降に変更の届出をした方へも届出前の状況で送付される場合があります。該当される方は、お手数ですがお近くの役場窓口へご連絡ください。

高額な入院・外来診療を受ける皆さまへ

「限度額認定証」を医療機関に提示すれば、窓口での支払いが一定の金額にとどめられます。

手続き等、詳しくは、下記の国民健康保険窓口にお問い合わせ下さい

お問い合わせ先	日高町 保健福祉課 介護・保険医療グループ 電話 01456-2-5131
届出窓口	役場 保健福祉課 ・ 日高総合支所 地域住民課 水・くらしサービスセンター ・ 厚賀出張所