



とねっこ館 運動指導室 第4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 1月6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 1月7日～	11:00～12:00 ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックで脂肪燃焼！定員25名	19:00～20:00 パンチキックEX パンチとキックを取り入れた格闘技系エクササイズです。定員25名
金曜日 1月8日～		11:00～12:00 ソフトエアロビクス エアロビクスが初めての方でも気軽に楽しめます。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 1月9日～	11:00～12:00 健康イス体操 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	13:00～13:45 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28年3月末まで有効)

※有料・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。

とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 12月21日(月)～随時

【申込先】 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～

●カラダを温めて冬太りを避けましょう！！

冬は寒さから身を守るためにカラダに脂肪が溜まりやすくなったり、低温では脂肪を分解する酵素の働きが低くなります。冬太りを避けるための対策として

- ①20分以上の有酸素運動でカラダを温める！
- ②カラダを温める食べ物を摂る(根菜類、生姜、ニンニクなど)
- ③筋肉の量を増やす(筋肉の量が増えると産熱量が上がります)
- ④温泉(お風呂)で温まる などがあります。

イベントが多い季節です！運動と温泉入浴の組み合わせで冬太り対策&健康づくり始めましょう！！ お気軽にご利用ください。お待ちしております。



放課後児童クラブ利用児童募集のお知らせ

平成28年度放課後児童クラブの利用児童を下記のとおり募集します。

申請書は各児童クラブ開設場所、役場健康福祉課、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課にありますので必要事項記入のうえ提出してください。

《利用対象児童》 就労により昼間に保護者が不在となる世帯で、日高町内の小学校に通っている児童

《実施施設・定員》

名称	開設場所	定員
とみかわ児童館児童クラブ	富川北2丁目8番1号 日高町立とみかわ児童館内	50名
門別ふれあい児童クラブ	門別本町12番地の27 門別ふれあいセンター内	38名
厚賀すずらん保育所児童クラブ	厚賀町214番地の1 日高町立厚賀すずらん保育所内	20名
日高児童仲良しクラブ	松風町2丁目254番地の1 日高町立日高小学校内	20名

《開設日時》 ①月曜日から金曜日 下校時から午後5時45分まで
②土曜日、休校日、春夏冬休み 午前8時から午後5時45分まで
※1 厚賀すずらん保育所児童クラブは、土曜日午前8時から正午まで
※2 日高児童仲良しクラブは、土曜日は利用できません。
※3 学校が学級閉鎖、学年閉鎖の時は利用できません。

《休 止 日》 日曜日、祝日及び年末年始等開設場所の施設が閉館している日

《利 用 料》 とみかわ児童館児童クラブと門別ふれあい児童クラブは無料ですが、厚賀すずらん保育所児童クラブと日高児童仲良しクラブはおやつ代として月額2,000円必要となります。なお、工作等に要する材料費等について利用者の負担となる場合があります。

《募 集 期 間》 平成28年1月12日(火)～平成28年2月12日(金)
※クラブの運営上の都合により緊急的な場合を除き、募集期間を過ぎてからのお申し込みは原則お受けできませんのでご注意ください。

《提 出 先》 役場健康福祉課、とみかわ児童館、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課

《利用可否の決定》 平成28年3月中旬、個別に通知書を送付します。

《そ の 他》 利用申込みが各施設の定員を超え多数となった場合、安全上の理由等によりご希望に添えないことがありますので、あらかじめご承知おきください。

【お問い合わせ】

日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ

電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ

電話 01457-6-3173