


# 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～	11:00～11:45	19:00～19:45	1～3月はフリーレッスンを中止します。 再開につきましては館内掲示でご案内します。  
	<b>体引き締めダイエット</b>	<b>格闘技エクササイズ</b>	
	全身の筋肉を鍛え、太りにくい体づくりをしましょう！ 定員15名	格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果あり！！ 定員10名	
木曜日 1月7日～	11:00～11:45	13:00～13:40	
	<b>やさしい格闘技エクササイズ</b>	<b>流水水中運動</b>	
	簡単なパンチとキックを組み合わせて脂肪を燃焼させましょう！！ 定員10名	水の中で体を動かして、気になる部分を引き締めましょう！ ※流水リラクゼーション含む 定員10名	
金曜日 1月8日～	11:00～11:45	13:00～13:45	
	<b>チェアピクス</b>	<b>簡単ヨガ</b>	
	イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員15名	簡単なヨガの動きを取り入れて、体の痛みの予防解消に繋げるエクササイズです。 定員15名	
土曜日 1月9日～	11:00～11:45	13:00～13:40	
	<b>脂肪燃焼エアロ</b>	<b>アクアエクササイズ</b>	
	エアロピクスが初めての方でも気軽に参加できる、痩せるためのエアロピクスです。 定員10名	水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう。 (ダンベル等を使う事も有) 定員10名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 500円／1種類(各11回)

【スポーツ保険料】 65歳未満1,910円、65歳以上1,260円

(令和3年3月末まで有効)

※有料レッスン・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17日(木)～ 随時

【申込先】 日高町役場 健康増進課 01456-2-6571(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)

## ～運動指導室より～

新型コロナウイルス感染予防のため、通常よりも定員数及びレッスン時間を調整させて頂いております。引き続き皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

なお、地域の感染状況により、レッスンを変更・中止する場合があります。

その際は館内掲示にてご案内しますのでご確認をお願い致します。

とねっこ館では、下記のように新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています。

『定期的な換気』『ソーシャルディスタンス』『マシン及び館内のアルコール消毒の徹底』

『スタッフのマスク着用』『スタッフ及び来館者の体温測定』『飛沫シート設置』

# 平取町外 2 町衛生施設組合からお知らせ

## 年末年始のごみについて

### ○清掃センターへの直接搬入

年末の受け入れは、令和 2 年 12 月 30 日（水）の午前 11 時半までとなります。

年明けの受け入れは、令和 3 年 1 月 6 日（水）より再開しますのでご承知おきください。

※毎年、直接搬入についてたくさんのお問い合わせを頂きます。

**直接搬入は事業者ごみや、片づけなどで短期間に大量に出るごみを受け入れる為に行っています。  
また、直接搬入の場合は、大変込み合いますので時間に余裕をもっていらしてください。**

### ○町内各収集場所への収集

年末の収集は、令和 2 年 12 月 30 日（水）までとなります。

年明けの収集は、次のとおりに再開します。

富川地区は令和 3 年 1 月 6 日（水）大型ごみ。

門別地区は令和 3 年 1 月 7 日（木）もえるごみ。

日高地区は令和 3 年 1 月 6 日（水）もえるごみ。

排出時間や分別方法等にご注意の上、所定の場所に排出しましょう。

収集日以外にごみを出されると、他の方のごみが入らなくなりますので、マナーを守って排出してください。

### ○お問い合わせ先

平取町外 2 町衛生施設組合 電話 01457-2-2024

# 門別温泉とねっこの湯からのお知らせ

## ○年末年始の営業

12月31日(木) 10:00~15:00

1月1日(金) 12:00~18:00

1月2日(土) 10:00~20:00

※1月3日(日)からは通常営業となります。

## ○とねっこの湯無料送迎バス 年末年始の運行

今年は12月30日(水)まで運行いたします。

新年は1月5日(火)から運行いたします。

サーヨイフロ

【お問い合わせ先】 門別温泉とねっこの湯 電話 01456-3-4126

# 献血のご案内

北海道赤十字血液センターからのお知らせです。

移動献血車による日高町内の献血事業を次の日程で実施いたしますので、献血にご協力ください。

1月19日(火)

13:30~16:00

日高町役場 日高総合支所前

【お問い合わせ先】 日高町役場地域住民課 総務・税務・住民グループ 電話 01457-6-2001

