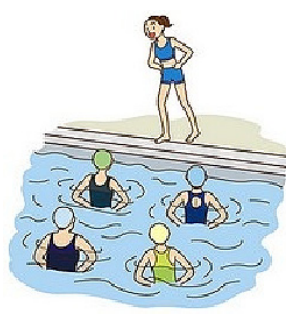




# とねっこ館 運動指導室 第2期レッスン参加者募集



	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
火曜日 7月8日～			14:00～14:30 <b>リラクゼーション ストレッチ</b> ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身ともにリラックスさせます。
			11:00～12:00 <b>体引き締めダイエット</b> 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
水曜日 7月9日～	11:00～12:00 <b>有酸素系EX</b> 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 <b>やさしいエアロ</b> 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 <b>リラクゼーション ストレッチ</b> ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身ともにリラックスさせます。
	11:00～11:45 <b>筋トレ系EX</b> 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 <b>流水水中運動</b> 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	
木曜日 7月10日～	11:00～12:00 <b>チェアピクス</b> 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 <b>水中ダンベル&amp; ウォーキング</b> 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	
	金曜日 7月11日～		
土曜日 7月12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】 6月25日(水)～7月6日(日)

【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。

## ☆ 運動指導室より ☆

春から初夏へと季節が変わり、パークゴルフ、ウォーキング、ジョギングなど屋外で体を動かすことが多くなってきました。カラダのメンテナンスは行っていますか？

怪我の予防、疲労回復のためのアドバイスを致します。是非運動指導室をご利用ください。





## 特定不妊治療費を助成します



少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要する費用の一部を助成します。

〈対象者〉 次の要件をすべて満たす方

- ①北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方
- ②夫婦または夫婦のいずれかが町内に住所を有する方
- ③夫婦ともに町税等に滞納がない方

〈助成額・回数〉 特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。

- ・ 1回の治療につき10万円を上限に助成
- ・ 助成回数は通算5年間で10回を限度

〈必要な書類等〉

- ①北海道特定不妊治療助成事業の助成決定書の写し
  - ②特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
  - ③医療機関が発行した領収書
  - ④夫婦の所得額を証明する書類（所得証明書、課税証明書等）
  - ⑤夫婦の住民票
  - ⑥（夫婦のいずれかが町外に住所を有する場合）  
他市町村での市町村民税等の滞納がないことを確認できる書類（納税証明書等）
  - ⑦印鑑
  - ⑧振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ※②～⑤は、北海道の助成事業申請時に添付した書類の写しでかまいません。

〈申請窓口〉 日高町役場保健福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課

〈問い合わせ〉 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183  
日高総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

### 平成26年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日程 ・平成26年8月20日（水）午前10時～午後5時  
・平成26年8月21日（木）午前10時～午後5時
- (2) 場所 申し込み状況によって、次のいずれかの会場で実施します。  
・門別地区～門別公民館  
・富川地区～富川公会堂  
・日高地区～日高町民センター
- (3) 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- (4) 相談内容 ・療育手帳の再判定 ・しつけ相談 ・言葉の障害、身体障害等  
・学校に行きたがらない ・その他、子どものことで困っていること
- (5) 申込先 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183  
地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

相談を希望される方は、7月15日（火）までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。  
なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。

※今後の巡回児童相談の実施予定日

- ・ 10月21日（火）、22日（水）
- ・ 12月10日（水）、11日（木）
- ・ 2月3日（火）、4日（水）