


# とねっこ館 運動指導室 第4期レッスン参加者募集

☆冬期間限定特別レッスン!! 金曜日に行います☆

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
火曜日 1月7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共にリラックスさせます
			10:20～10:50 <b>筋トレストレッチ</b> 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。
水曜日 1月8日～	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	12:15～13:15 <b>ストレッチ・ヨガ</b> 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	
	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共にリラックスさせます
金曜日 1月10日～	11:00～11:45 <b>期間限定★筋トレ系EX</b> 冬期間限定特別レッスン! 自体重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 定員25名	
	11:00～12:00 <b>チェアビクス</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	

【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26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】 12月22日(日)～1月7日(火)

【申込先】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183 (12/31～1/5、土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221 (12/30～1/6、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。

☆火曜日が休館日の場合レッスンはお休みになります。

## 門別温泉とねっこの湯 年末年始の営業

12月31日(火) 午前10時～午後3時

1月1日(水) 午前11時～午後6時 (11時～鏡開き・振舞酒・獅子舞・餅つき)

1月2日(目) 午前10時～午後8時

※1月3日(金)からは通常営業となります。

※12月31日(火)、1月1日(水)はとねっこの湯無料送迎バスは運休いたします。1月2日(木)からは通常運行いたします。

【お問い合わせ】 門別温泉とねっこの湯 電話01456-3-4126

サーヨイフロ

# 町の保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第2回目は、「オレンジゼリー」です。できあがりが見えるのがポイントです。



## ▼材料 <作りやすい分量>

オレンジジュース（100%）500 cc、ゼラチン15 g、砂糖80 g、  
生クリーム100 cc、卵1個、牛乳200 cc、バニラエッセンス少々

## ▼作り方

- ① 卵を溶き、その中に生クリームと牛乳を入れておく。
- ② 鍋にオレンジジュース、ゼラチン、砂糖を入れ、火にかけて煮立ったら止める。
- ③ ①と②を混ぜ合わせバニラエッセンスを加え器に入れ冷蔵庫で冷やす。

二層に分かれるところが見えるように透明な器に入れるのをおすすめします。  
是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

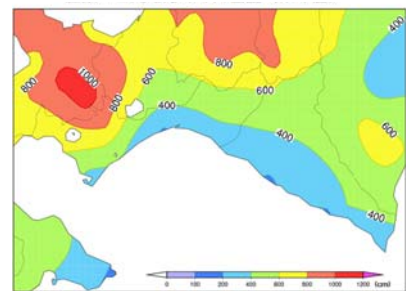
# 気象台からの防災メモ ～大雪～

胆振・日高地方で大雪となるのは、発達した低気圧が南の海上を通過する場合には広い範囲で雪が降る場合があります。「西高東低」の冬型の気圧配置でも風向によっては、一時的に強い雪が降る場合があります。

大雪による災害は、雪がタイヤの半分以上降り積もると車は走ることができなくなることや風が強いとふぶきで見通しが悪く、停車するとふきだまりができて動けなくなることもあります。

大雪や暴風雪が予想される場合は、なるべく外出を控えるとともに災害に備える準備をしておきましょう。大雪の後は屋根に積もった雪下ろし作業による転落や屋根からの落雪にも注意してください。

胆振・日高地方の年降雪量(平年値)



【お問い合わせ】 室蘭地方気象台 TEL 0143-22-4249

## ・ 水道凍結注意 ・

寒さが厳しくなると、昼間でも水道管が凍結します。日中暖かくても、夕方からは気温がグングン下がります。食事の後かたづけ等が終わったら蛇口を全開にして水抜き栓（元栓）を最後まで操作し、水を落としてください。

### 一 日高町指定水道業者 一

門別地区 (01456)	富川地区	(有)門別清掃社 2-0382	工藤設備工業(株) 2-1775
		(株)豊島組 2-1387	日胆暖房工業 2-1729
		(株)浜口 2-2555	佐々木設備 3-1340
	本町地区	(有)大熊 2-5252	
	厚賀地区	(株)ナヴィズ福岡 5-2333	(株)中村産業 5-6655
日高地区 (01457)		(株)日栄工業日高支店 6-7010	松浦電機(株) 6-3230

【お問合せ先】 門別地区 → 水・くらしサービスセンター（電話 01456-2-1334）  
日高地区 → 地域経済課（電話 01457-6-2024）