

とねっこ館 運動指導室 第3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 10月4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しょう！ 定員35名	19:00～20:00 パンチキックEX 格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
	木曜日 10月5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を組み合わせ、脂肪を燃焼させましょう！！ 定員25名	
金曜日 10月6日～		11:00～12:00 脂肪燃焼エアロ エアロビ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ビクスです。 定員25名	13:00～14:00 痛み調整エクササイズ 「肩が痛い」「腰が痛い」等を改善させるためにストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名
	土曜日 10月7日～	11:00～12:00 チェアピクス 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30名	13:00～13:45 アクアエクササイズ 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20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-1,890円 65歳以上-1,240円

(平成30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】 9月26日(火)～ 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～

●夏から秋へと季節が変わり、気温差で体調を崩されていませんか？

そんな気温差にも対応できる身体づくりはいかがでしょうか？

10月から始まる第3期レッスンに参加して寒い冬を乗り越える身体を一緒につくっていきましょう！

また、『参加してみたいけど内容が分からないから不卒で…。』という方もご安心ください！！

体験や見学も随時可能になっておりますので、一度とねっこ館にいらしてみてください。

たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

門別地区デマンドバス運行経路変更のお知らせ

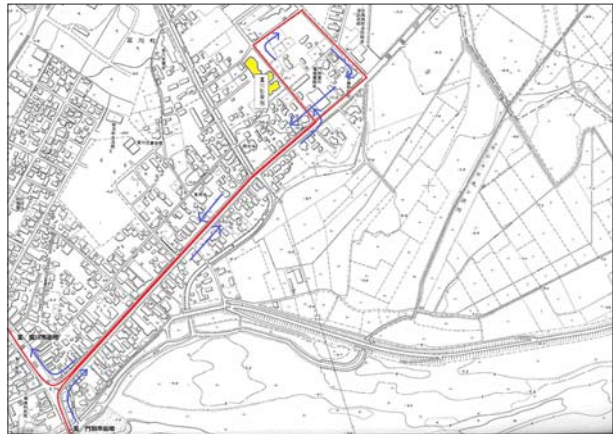
日高町立富川国保診療所の開設に伴い、平成29年10月1日から門別地区デマンドバスの運行経路が一部変更となります。

▽対象路線 広富線・豊郷線・清島線・厚賀富川線

▽運行経路 富川診療所を経由するルートに変更となります。(右図：往路便の運行経路)

▽時刻表 下記の時刻表には、主要の停留所のみ記載しています。

記載の停留所以外にも停車いたしますので、詳しくは日高町ホームページをご覧ください。



厚賀富川線		広富線 (広富・庫富・幾千世地区)					豊郷線 (豊郷地区)					清島線 (清島地区)							
停留所名	1便	富川方面		停留所名	鳩内方面			富川方面		停留所名	新生方面			富川方面		停留所名	上清島方面		
		1便	2便		3便	4便	5便	1便	2便		3便	4便	5便	1便	2便		3便	4便	5便
厚賀駅前	9:15	7:30	9:16	鳩内	14:48	16:48	19:00	7:44	9:25	新生	14:39	16:39	18:50	7:45	9:24	上清島	14:40	16:40	18:50
賀張	9:17	7:39	9:23	広富	14:41	16:41	18:49	7:47	9:28	豊郷第三	14:36	16:36	18:46	7:48	9:27	清島	14:37	16:37	18:47
清島駅前	9:21	7:47	9:31	庫富	14:33	16:33	18:41	7:53	9:33	豊郷第二	14:31	16:31	18:40	7:59	9:35	清島駅前	14:29	16:29	18:34
豊郷	9:27	8:01	9:44	幾千世入口	14:20	16:20	18:28	7:59	9:37	豊郷第一	14:27	16:27	18:34	8:05	9:42	豊郷	豊郷線の 3, 4, 5便と統合		
門別	9:34	8:12	9:49	門別病院前	14:15	16:15	18:20	8:12	9:49	門別病院前	14:15	16:15	18:20	8:12	9:49	門別病院前			
富川診療所前	9:44	8:20	9:55	門別警察署前	14:09	16:09	18:13	8:20	9:55	門別警察署前	14:09	16:09	18:13	8:20	9:55	門別警察署前			
富川市街	9:47	8:25	10:00	富川診療所前	14:04	16:04	18:08	8:25	10:00	富川診療所前	14:04	16:04	18:08	8:25	10:00	富川診療所前			
富川駅前	9:48	8:27	10:01	富川市街	14:03	16:03	18:06	8:27	10:01	富川市街	14:03	16:03	18:06	8:27	10:01	富川市街			
		8:29	10:03	富川駅前	14:01	16:01	18:03	8:29	10:03	富川駅前	14:01	16:01	18:03	8:29	10:03	富川駅前			
		8:35	10:05	富川高校前	14:00	16:00	18:00	8:35	10:05	富川高校前	14:00	16:00	18:00	8:35	10:05	富川高校前			

門別地区デマンドバス (広富線・豊郷線・清島線) 【特別便】運行期間延長のお知らせ

平成29年4月1日から運行を開始した門別地区デマンドバス(予約運行方式)の特別便について、ダイヤ改正を検討するため、運行期間を延長することにしました。

今後、特別便を含めたデマンドバス全体の運行実績を踏まえながら、町民のみなさまにとって、使いやすく、かつ効率的で持続可能なバスの運行を目指していきます。

▽運行期間

平成29年4月1日(土) ~ 平成29年9月30日(土)



平成29年4月1日(土) ~ 平成30年3月31日(土)

▽予約先

(有) 日高観光バス

電話：01456-7-2600 受付時間：午前9時～午後5時

※各路線とも、1、2便及び特別便は前日の午後5時まで、3～5便は当日の正午までにご予約ください。

※予約がない場合は運行しませんのでご注意ください。

※予約を取消される場合は、予約便の出発2時間前までにご連絡ください。

▽お問い合わせ先

日高町役場 企画財政課 まちづくり・広報統計グループ

電話：01456-2-6181 FAX：01456-2-5615

ホームページ：http://www.town.hidaka.hokkaido.jp/site/busjikoku/