

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9日～	11:00～12:00	体引き締めダイエット	19:00～20:00	
		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		
木曜日 1月10日～	11:00～12:00	ソフトパンチキックEX	13:00～13:45	10:20～10:50
		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25名		流水水中運動
金曜日 1月11日～	11:00～12:00	チェアピクス	13:00～14:00	
		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		
土曜日 1月12日～	11:00～12:00	脂肪燃焼エアロ	13:00～13:45	
		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25名		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31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20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～

●年末年始はどうしても体重が増えてしまう時期ですね。

そんな方々も心機一転1月から始まる第4期のレッスンに参加して増えた体重を落とす為に、また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！

『自分には出来るかどうか分からない・・・』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。



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、北海道特定不妊治療費助成事業で定められた回数とします。
（初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回）

〈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指令書の写し

- 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夫婦の住民票
 - ⑤（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）
 - ⑥印鑑
 - ⑦振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ※②～④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 健康増進課、日高総合支所 地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

〈お問い合わせ先〉 日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

冬休み 親子で運動あそび 参加者募集

「子どもと外遊びしたいけど、寒くて…」とついつい家の中で過ごすことが多くなって子どもも親も運動不足になっていませんか？ 体をいっぱい動かして親子で楽しく遊びましょう！

【日時】 平成31年1月9日（水） 14：00～15：00

【場所】 とねっこ館 研修室

【対象】 年少児～年長児と保護者 定員10組

【料金】 （大人） 入館料500円＋保険料24円
（幼児） 入館料無料＋保険料24円

【内容】 親子で行う運動あそび（体幹トレーニング等のバランス運動）
かんたんリズム体操（音楽に合わせてステップ）

【申込締切】 平成31年1月7日（月）

【申込先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

