

今年もやります！！ 福岡永告子先生の運動教室

毎年、好評いただいている福岡永告子先生（一般財団法人地域ウエルネス・ネット）による運動教室を行います。丈夫な骨、美と健康をめざして運動しませんか？

骨粗しょう症予防教室 参加者特典★骨密度測定★

- 日時・場所：令和2年2月10日(月) 13:30～15:30 門別総合町民センター
- 内容：・骨密度測定
・健康運動指導士による運動・講話
・管理栄養士による「骨を強くする食事について」の講話
- 対象：日高町民の方
- 持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗ふきタオル、飲み物など

【お申し込み締め切り】 令和2年2月5日(水)まで

【お申し込み先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571



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

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8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 格闘技エクササイズ 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 1月9日～	11:00～12:00 やさしい格闘技エクササイズ 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	
金曜日 1月10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	13:00～14:00 簡単ヨガ 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30名
	11:00～12:00 脂肪燃焼エアロ 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	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－1,910円 65歳以上－1,260円

(令和2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19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。