

# めざそう

# 健康生活！

## 健康教室のご案内

「何か運動を始めてみようかな？」と思っているあなた。楽しみながら健康づくりを初めてみませんか？

みなさんの参加をお待ちしています。



楽しく参加できました。家でも動きを覚えていて、できるだけ身体を動かすようにしています。頭の体操にもなりよかったです。またあれば参加したいです。



身体のしくみや自分のゆがみ等よくわかりました。ありがとうございました。とても楽しかったです。これからも時間を作って身体を動かすようにしていきたいと思います。



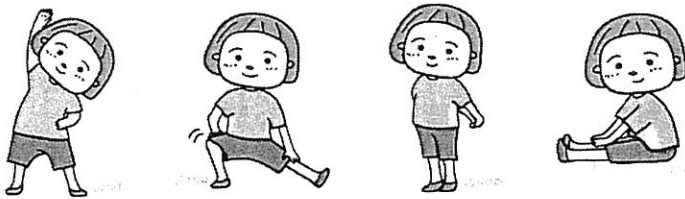
以前参加されたみなさんにこんな感想をいただいています！  
さあ、あなたもレッツ チャレンジ！

みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室

# めざせ！マイナス3歳

## パワーアップ倶楽部

- ▼場 所：健康ふれあいセンター
- ▼時 間：10：30～12：00
- ▼対 象：おおむね40歳以上の住民
- ▼定 員：20名
- ▼持ち物：タオル・飲み物（水・お茶など水分補給のできるもの）・健康手帳 等



ストレッチから筋力アップトレーニングまで、積極的にからだを動かしたい人におすすめ。腰痛予防、転倒予防に効果のある体操で「転ばないからだ」づくりをめざします。

### 開催日

平成29年1月	5日(木)
1月	12日(木)
1月	19日(木)
1月	26日(木)
2月	2日(木)
2月	9日(木)
2月	16日(木)
2月	23日(木)

みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室

# とれサポクラブ！

(トレーニングサポートクラブ)

ピアッツァ5を利用して、気心の知れた者同士、楽しく運動してみませんか？

友達同士やご近所さんなど、仲間同士で一緒にからだを動かすお手伝いを始めます。

▼内 容：グループ単位の運動を主とした講座で、次の3つの中から希望の内容を選んでいただきます。

- ①プールを利用した運動（水中ウォーキング等）：火曜日 15：00～16：30
- ②トレーニングジム等を利用した運動（体幹や筋肉をつけたいグループに）  
：金曜日 13：00～14：30
- ③フィットネススタジオを利用した運動（体力に合わせた運動）  
：金曜日 10：30～12：00



▼場 所：健康ふれあいセンター ピアッツァ5

▼対 象：おおむね30歳以上の住民グループ（1グループにつき5名以上。最大で10名まで）

▼日 時：①～③番を1講座（1回）として、1グループにつきおおむね月に1～2回で、平成29年3月までの間に連続して10回を限度とします。

▼持ち物：タオル、飲み物（水・お茶など水分補給のできるもの）・健康手帳 等

▼お申し込み

グループ単位でお申し込みいただき、申し込み時に、日時・内容についてご希望を伺います。

## ▼お申し込み方法

○日程をご確認いただき、電話またはFAXでお申し込みください。お申し込みの際は、住所・氏名・生年月日・電話番号と、ご希望の教室名をお知らせください。

(※なお、FAXでのお申込の際は、次のページの「FAX申込書」をご利用ください。)

○「とれサポクラブ！」のお申込方法

グループ単位でお申し込みいただきます。申込の際は、代表者の方の住所・氏名・生年月日・電話番号とグループの人数、内容の希望をご連絡ください。

○申込期間 平成28年11月15日(火)～12月2日(金)

○申込が多数の場合は抽選となります。なお、抽選ののち、参加していただく教室のくわしい案内をあらためてご本人あてにお送りします。

○岬町が主催する、健康に関する教室に初めて参加される方を優先とします。

○以下の病気や症状に当てはまる方や、その他の病気等で通院されている場合、または体調が気になる場合は、事前にかかりつけ医によくご相談下さい。

高血圧、糖尿病、心臓病(不整脈を含む)、脳卒中、呼吸器疾患、骨粗しょう症や骨折、関節痛などの痛みなど

○継続して運動することに意味がありますので、期間中、必ず日程の半分以上に参加できる方がお申し込みください。

○運動の前には必ず血圧を測ります。

○大雨警報、洪水警報、大雪警報、暴風警報、暴風雪警報、高潮警報等いずれかの警報(波浪警報をのぞく)が発令された場合、教室活動は中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

### ▼申込・問合せ

〒599-0392 岬町深日2000-1

岬町役場 しあわせ創造部 保険年金課

電話番号 492-2705

FAX番号 492-5814

FAXでお申込の方は下記にご記入のうえ送信してください。

## 参加申込書

※「とれサポクラブ！」をご希望の場合は代表者の方

住所	〒599- 岬町
氏名	ふりがな
生年月日	年 月 日
電話番号	
（「とれサポクラブ！」をご希望の場合のみ）	
参加予定人数	名
（「とれサポクラブ！」をご希望の場合のみ）希望内容 （例：①番を5回と③番を5回）	

岬町役場 しあわせ創造部 保険年金課 あて

FAX 番号 492-5814

# 町営住宅入居者募集

緑ヶ丘1期棟の完成に伴い『一般世帯・子育て世帯』を募集します。

## ◆募集住宅

○建替え後の緑ヶ丘住宅 1号棟（平成27年9月竣工）

●犬、猫など動物の飼育はできません。

## ◆募集区分及び住戸タイプ・募集戸数

○一般世帯対象 2DK 1戸

○子育て世帯対象 2DK 1戸、3DK 1戸

※なお、申込み区分において、どちらかの区分の応募が募集戸数を下回った場合は、対象戸数を変更することがあります。

## ◆住戸タイプ別入居人数（※単身世帯は申し込みできません。）

2DK：2名以上

3DK：3名以上

## ◆応募者資格：次のすべての条件を満たす方で、町内に限らず町外の方も申込みができます。

### ● [一般世帯対象]

(1) 現在、住宅に困窮している方。

※持ち家のある方は、原則として申し込みできません。

※岬町営住宅入居者は、原則として申し込みできません。

(2) 現に同居者（申し込み日を基準日とし、実態上居住を一にしている親族）がある方。

(3) 岬町営住宅条例で規定されている収入基準に適合する方。

(4) 家賃の支払い能力のある方。

(5) 連帯保証人のある方。

(6) 応募者及び同居者が暴力団員でない方。

※暴力団員とは「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に規定する者をいいます。

### ● [子育て世帯対象]

一般世帯対象応募者資格の(1)から(6)のすべての条件を満たし、かつ、子育て世帯対象の条件を満たす方。

①中学生以下の同居者がある方。

## ◆平成28年度住宅使用料【参考】

月収額	2DK 月額住宅使用料	3DK 月額住宅使用料	備考
0～30,000円	4,000円	4,800円	減免後
30,001～37,000円	6,000円	7,200円	
37,001～44,000円	8,000円	9,500円	
44,001～51,000円	9,900円	11,900円	
51,001～58,000円	11,900円	14,300円	
58,001～66,000円	13,900円	16,600円	
66,001～74,000円	15,900円	19,000円	
74,001～104,000円	19,800円	23,700円	減免無
104,001～123,000円	22,900円	27,300円	
123,001～139,000円	26,200円	31,300円	
139,001～158,000円	29,500円	35,300円	

※月収額：入居を申し込む家族全員の平成27年分の年間総所得金額をもとに算出する金額。

・月収額の算出については、扶養等の控除がありますので詳しくは下記の申込先までお問い合わせください。（毎年、住宅使用料(家賃)は、月収額により変わります。）

◆住宅共益費 1世帯あたり1,140円/月（平成28年度）

◆駐車場使用料 1台あたり2,000円/月

◆減免措置 住宅使用料(家賃)、住宅共益費、駐車場使用料については、月収額等に応じて減免措置がありますので、詳しくは下記の申込先までお問い合わせください。

◆入居予定 平成29年1月16日以降

◆応募期間 11月15日(火)～12月5日(月)

○募集住戸は見学出来ます。（申込用紙配布時に申し出ください）

○申込用紙の配付・申込・問合せ先

●岬町役場 建築課 住宅管理係 TEL072-492-2736  
(9時～17時30分) ※土日・祝日は除く。

