

参加者募集

めざそう 健康生活！

健康教室のご案内

岬町では、今年も楽しい健康づくりをお手伝い
するための教室を開催します。あなたも楽しみ
ながら健康づくりしませんか？

みなさんの参加をお待ちしています。



くわしい教室の内容と
お申込方法は次の
ページから！



①

げんき1番！ 健康アップ教室

開催日

6月	9日(金)
6月	23日(金)
7月	7日(金)
7月	14日(金)
8月	4日(金)
8月	18日(金)
9月	8日(金)
9月	15日(金)
10月	13日(金)
10月	27日(金)
11月	10日(金)
11月	17日(金)
12月	8日(金)
12月	22日(金)
1月	5日(金)
1月	12日(金)
2月	9日(金)
2月	23日(金)
3月	2日(金)
3月	16日(金)

「体重が増えた」「血圧が高い」「甘いものを食べすぎてしまう」「中性脂肪・コレステロールが高い」など気になる方にはぜひオススメ！！

教室の6月、10月、3月には身体のチェックも行います。生活習慣病について正しく理解し、ご自分の生活習慣を見直してみませんか。

教室の特典として無料で血液検査を受けることが出来ます。

一緒に健康アップを目指しましょう。

▼対 象：おおむね35歳以上の方
▼定 員：20名
▼参加費：無料

○内 容

運動

保健師および栄養士によるミニ講演

▼時 間：午後1時～3時

健康チェック

運動

ミニ講演

▼場 所：ピアッツア5 フィットネスルーム

▼持ち物：健康手帳・上靴・タオル・飲み物
教室のファイル・筆記用具

※6月、10月、3月に簡単な身体のチェックを予定しています。

1月11日(木)は無料の血液検査を予定しています。

(※くわしくは後日ご案内します)



②

みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室

水中エクササイズで 健康スイッチ！

水泳が苦手な方でも大丈夫！水中で
効率よく筋力アップしませんか？



▼場 所：健康ふれあいセンター ピアッツァ5
プール

▼時 間：15：20～16：20

▼対 象：おおむね40歳以上の住民

▼定 員：20名

▼持ち物：水着・スイムキャップ・水中メガネ・
バスタオル・飲み物（水・お茶など水
分補給のできるもの）・健康手帳 等

開催日

6月 13日（火）	8月 1日（火）
6月 27日（火）	8月 22日（火）
7月 11日（火）	8月 29日（火）
7月 25日（火）	9月 5日（火）

③

みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室

めざせ！25m

～かなづちにサヨナラ～

「水に浮かんでの～んびりしてみたい」。
そんなあなたの希望と健康な体づくりの
両方をお手伝い。まずは水に親しむことか
らはじめましょう。



▼場 所：健康ふれあいセンター ピアッツァ5
プール

▼時 間：16：30～17：30

▼対 象：おおむね30歳以上の住民

▼定 員：20名

▼持ち物：水着・スイムキャップ・水中メガ
ネ・バスタオル・飲み物（水・お茶
など水分補給のできるもの）・健康手
帳等

開催日

7月 11日（火）	8月 29日（火）
7月 25日（火）	9月 5日（火）
8月 1日（火）	9月 12日（火）
8月 8日（火）	10月 3日（火）

④

健康道場ぶらす

▼場 所：保健センター

▼時 間：10:00～11:30（10:00～血圧測定）

▼対 象：概ね60歳以上の住民

▼定 員：30名

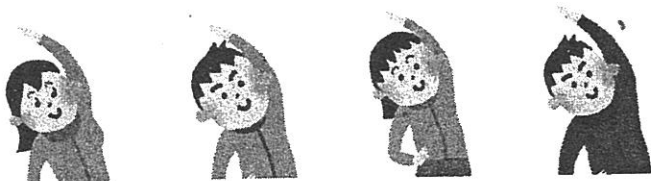
▼持ち物：健康手帳、飲み物、タオルなど

イス体操を中心に、筋力を維持向上
することでバランス・健康アップを
目指します！



開催日（全19回）

5月	24日	(水)	10月	18日	(水)
6月	7日	(水)	11月	1日	(水)
6月	21日	(水)	11月	22日	(水)
7月	5日	(水)	12月	6日	(水)
7月	19日	(水)	12月	20日	(水)
8月	2日	(水)	1月	10日	(水)
8月	23日	(水)	1月	24日	(水)
9月	6日	(水)	2月	7日	(水)
9月	20日	(水)	2月	21日	(水)
10月	4日	(水)			



⑤

おとこの健康道場

男性の方を対象に、体力・筋
力・体幹を鍛え、かつ背中を
緩めて身体と心を柔軟にし、
体力アップを目指します！



開催日（全16回）

5月	25日	(木)	10月	26日	(木)
6月	9日	(金)	11月	10日	(金)
6月	22日	(木)	12月	8日	(金)
7月	14日	(金)	1月	12日	(金)
7月	27日	(木)	1月	25日	(木)
8月	24日	(木)	2月	9日	(金)
9月	8日	(金)	2月	22日	(木)
10月	13日	(金)	3月	2日	(金)

▼場 所：保健センター

▼時 間：9:45～11:30
（9:45～血圧測定）

▼対 象：概ね60歳以上の男性

▼定 員：25名

▼持ち物：健康手帳、飲み物、
タオルなど

6

健康フラ体操

ハワイアンのリズム乗り、
筋力をつけながら楽しく体操
を行ないましょう♪

▼場 所：保健センター

▼時 間：10:00～11:30 (10:00～血圧測定)

□ の日は 13:30～15:00

▼対 象：概ね60歳以上の住民

▼定 員：30名

▼持ち物：健康手帳、飲み物、
タオル、スカート
など



開催日 (全29回)

5月 22日 (月)	11月 20日 (月)
6月 12日 (月)	11月 27日 (月)
6月 19日 (月)	12月 11日 (月)
6月 26日 (月)	12月 18日 (月)
7月 3日 (月)	12月 25日 (月)
7月 24日 (月)	1月 15日 (月)
8月 7日 (月)	1月 22日 (月)
8月 21日 (月)	1月 29日 (月)
8月 28日 (月)	2月 5日 (月)
9月 4日 (月)	2月 19日 (月)
9月 25日 (月)	2月 26日 (月)
10月 16日 (月)	3月 12日 (月)
10月 23日 (月)	3月 19日 (月)
10月 30日 (月)	3月 26日 (月)
11月 13日 (月)	

7

体幹 バランスストレッチ

筋膜リリース・体幹を整え、ゆがみを改善
します。身体を若返らせリフレッシュしま
しょう♪

▼場 所：保健センター

▼時 間：10:00～11:30

(10:00～血圧測定)

▼対 象：概ね60歳以上の住民

▼定 員：25名

▼持ち物：健康手帳、飲み物、タオルなど

開催日 (全16回)

6月 1日 (木)	10月 19日 (木)
6月 15日 (木)	11月 2日 (木)
7月 6日 (木)	11月 16日 (木)
7月 20日 (木)	12月 7日 (木)
8月 17日 (木)	12月 21日 (木)
9月 7日 (木)	1月 18日 (木)
9月 21日 (木)	2月 1日 (木)
10月 5日 (木)	2月 15日 (木)



8

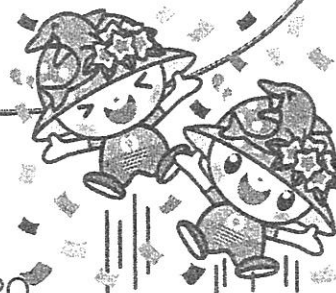
みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室

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？

友達同士などの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 15：20～16：20

② トレーニングジム等を利用した運動（体幹や筋力をつけたいグループに）

：金曜日 14：00～15：30

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）

：木曜日 14：00～15：30

▼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、6月～11月の間に連続して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。

9

地域で元気に なりませんか

お近くの会館で気軽に集い、楽しく運動をしませんか？

自主グループとしての活動を支援します。



▼内 容：次の運動の中からいずれかを、月1回、講師がグループへ訪問して計5回指導します。

訪問時間は、平日10時～15時で予約制です。

イス体操 正しいラジオ体操 ウォーキング フラ体操

スロージョギング 体幹 バランスストレッチ ノルディック・ウォーク等

▼場 所：町内の各会館など（グループで会場の手配をお願いします）

▼対 象：おおむね40歳以上で15名以上のグループ

▼講 師：松井 ちひろ（岬町 運動士）

▼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 など

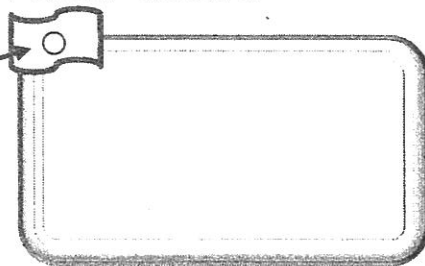
▼お申し込み

グループの代表者より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うかがいます。

▼お申し込み方法

○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、各教室名に番号をつけていますので、ご希望の教室番号名をお知らせください。（お申込いただける教室は1つです。）また、FAXでお申し込みいただく場合は、一番裏面にある「参加申込書」欄に参加を希望する教室の番号を記入してお申し込みください。

ここに記載されている番号が
教室番号です。ご希望の教室
の番号をお知らせください。



○教室によって開催場所や日時が違いますので、事前に日程をよくご確認ください。

○「㊸とれサポクラブ!」「㊹地域で元気になりませんか♪」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29年5月1日（月）～5月17日（水）

○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、体調が気になる場合は、事前にかかりつけ医にご相談下さい。

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 しあわせ創造部 福祉課 （電話 492-2716）

保険年金課（電話 492-2705）

〒599-0311 岬町多奈川谷川2424-3

岬町立保健センター（電話 492-2424）

FAXでお申込の方はこの面にご記入のうえ送信してください。

参加申込書

※⑧「とれサポクラブ!」「⑨地域で元気になりませんか♪」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			
希望教室		(⑧「とれサポクラブ!」⑨「地域で元気になりませんか♪」をご希望の場合のみ)	
		参加予定人数 名	
(⑧「とれサポクラブ!」または⑨「地域で元気になりませんか♪」をご希望の場合) 希望内容 例：⑧「とれサポクラブ!」の場合：①番を5回と③番を5回 ⑨「地域で元気になりませんか♪」の場合：ラジオ体操			

岬町役場 しあわせ創造部 福祉課 高齢介護係 あて

FAX 番号 492-5814

平成29年5月1日

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

みさきのまちづくりについて町長と語ろう！ みさきタウンミーティング

今年も開催します、タウンミーティング！

タウンミーティングは、町長が住民のみなさまと直接語り合う機会を持つことで、まちづくりへの理解を深めていただくとともに、みなさまの幅広いご意見をまちづくりに反映させることを目的としています。

日頃まちづくりについて思っていること、感じていることを町長と直接語り合いませんか。

◆テーマ

- 行財政改革の取組みについて
- 地方創生の取組みについて
- 新たなまちの活力づくりについて など

※開催日は裏面をご覧ください。

※会場内へのカメラ、録音機器等の持ち込みは禁止させていただきます。



平成29年度 タウンミーティング開催日程

日 程		開 催 場 所
5月14日(日)	18:00～	14区集会所
5月15日(月)	19:00～	16区集会所
5月17日(水)	19:00～	孝子小学校
5月18日(木)	19:00～	文化センター
5月20日(土)	19:00～	小島集会所
5月21日(日)	10:00～	望海坂第一集会所
	18:00～	17区集会所
5月22日(月)	19:00～	石橋集会所
5月24日(水)	19:00～	池谷集会所
5月25日(木)	19:00～	青葉台みさき台集会所
5月26日(金)	19:00～	港会館
5月27日(土)	18:00～	たんのわ海浜会館
5月31日(水)	19:00～	住民活動センター
6月 1日(木)	19:00～	深日会館
6月 3日(土)	18:00～	さくら会館

※ご都合のいい会場にご参加ください。

※各回とも1時間30分～2時間程度を予定しています。

▼問合せ 総務部企画地方創生課 ☎492-2775

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

岬町マスコットキャラクターデザイン入りポロシャツの販売について（お知らせ）

平素は、町政の推進にご協力をいただきありがとうございます。

さて、岬町では「みさっきー&みさきーちょ」のデザイン入りポロシャツを受注販売しています。SS から 5L までの豊富なサイズと 23 色の色を用意しております。

また、子ども用サイズも販売開始しますので、「みさっきー&みさきーちょ」のデザイン入りポロシャツをぜひご利用ください。

記

1. 注文受付期間：平成 29 年 5 月 10 日から 5 月 31 日まで
2. 注 文 方 法：深日港観光案内所「さんぽるた」にて、申込書にご記入ください。
※申込書は「さんぽるた」に備え付けています。
3. 商品受渡し及び支払い方法：「さんぽるた」にて現金での受渡しとなります。
4. 販 売 価 格：1 枚/2000 円（大人用・子ども用）
5. デ ザ イ ン：裏面参照
6. 納 期：納品され次第ご連絡差し上げます。



深日港
観光案内所
「さんぽるた」

▼問い合わせ

〒599-0303 岬町深日 3500 番地

深日港観光案内所「さんぽるた」

電話 (072) 447-6202

FAX (072) 447-6203

開所時間：9：30～16：30

定休日：月曜日

※「さんぽるた」では、マスコットストラップやエコバッグ等も販売していますのでご利用下さい。

「みさっきー&みさきーちょ」ポロシャツ



大人用サイズ : SS・S・M・L・LL・3L・4L・5L (男女兼用)

子ども用サイズ : JS・JM・JL

ポロシャツ色 : ホワイト・グレー・イエロー・ミントグリーン・スカイブルー
 ライム・デイジー・コーラルピンク・ピーチ・ブラック
 レッド・パープル・オレンジ・グリーン・ネイビー
 ロイヤルブルー・インディゴ・バーガンディ・フォレスト
 ホットピンク・チョコレート・フライトレッド
 フライトグリーン (全23色)

プリント色 : 黒・白・黄

素材 : 綿60% ポリエステル40%

価格 : 1枚 2000円

(参考) サイズ表

	SS	S	M	L	LL	3L	4L	5L	JS	JM	JL
身丈	62	65	68	71	74	77	80	82	46	54	60
身巾	45	48	51	54	57	60	63	66	32	36	42
肩巾	40	42	44	46	48	50	52	54	28	32	37
袖丈	19	20	21	22	23	24	25	26	15	17	18

※お申し込み後のキャンセル・返品・サイズ交換はできません。

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

悪質な振り込め詐欺にご注意ください！

現在、岬町では、振り込め詐欺に関する相談が増えています。

特に一人暮らしの高齢者（昼間独居も含む）からの相談が多く、金額も大きいのが特徴です。

高齢者のいるご世帯や一人暮らしの高齢者の方への情報提供及び注意喚起にご協力をお願い致します。

例えば…【社債・未公開株の詐欺】

見知らぬ業者から未公開株や社債などのパンフレットが送られてきたあと、「その株（社債など）はパンフレットをもらった人しか買えないので当社の代わりに買ってくれたら、倍の値段で買い取る」などと言って勧誘し、購入代金や出資金をだまし取ろうとします。

アドバイス！

☞ 「絶対もうかる」なんてうまい話はありません！安易なもうけ話はきっぱり断って下さい。

☞ 電話で「現金を振り込んで！」には要注意。

☞ お金を「レターパックや現金で送って！」は、100%詐欺です。

☞ 契約を急がせる業者は要注意！

やむを得ず契約してしまっても、あきらめずにすぐ相談を！

おかしいな、困ったなと思う時は、遠慮なくご相談下さい！

岬町都市整備部産業観光課 産業振興係 消費者相談窓口

時 間 : 毎月 第2金曜日 午後1時～午後4時
電話番号 : 072-492-2749

大阪府消費生活センター

時 間 : 平日 午前9時～午後5時（年末年始、祝日を除く）
電話番号 : 06-6616-0888

ゆっくり
動けば体が若返る！
超簡単エクササイズ

あなたの地域でも
ワダイビクス
ご興味のある方は一緒に
活動しませんか？

和歌山大学で考案され、いまや全国で3万人もが実践する超簡単エクササイズ
「ワダイビクス」

ゆっくり筋力トレーニング+ゆっくりステップ運動=3ヵ月で7歳若返る！
肥満、高血圧、腰痛、ひざ痛から尿失禁、認知症にまで絶大効果！

今、話題の和大(和歌山大学)ワダイビクスを岬町で、定期的に実施することになりました。

昨年、ワダイビクスボランティア養成講座を受講した10名が自主グループ「岬町ヘルスマイスター」を結成し、ゆっくり筋力トレーニング+ゆっくりステップ運動を中心に楽しく、住民の力で健康長寿を目指して活動しています。健康長寿を目指し、皆様も一緒に活動しませんか？また自主グループの起ち上げも応援します。



運動の後は
楽しいティータイム♪

開催場所 岬町立文化センター
開催日時 毎月第2・第4木曜日
9:30~11:30

年会費 1,000円

別途保険代要 (65歳以上 年1,200円 /
64歳以下 年1,850円)



見学・体験はお問い合わせください

岬町ヘルスマイスター 辻下 謙二

電話：090(5059)5836

※岬町ヘルスマイスターは岬町の事業により、ワダイビクスボランティア養成講座を修了した方です。