

参加者募集

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始めてみませんか？

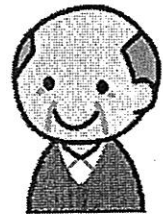
みなさんの参加をお待ちしています。



テレビを見ながら、または電車の待ち時間など少しの時間でもストレッチをするようになり、運動するのが楽しく、少しチャレンジしようと思うようになりました。



皆さんと一緒に体操する事が楽しく、元気が出ました。家に居ると笑うことも話すこともなく、こうした教室に参加して身体を動かす事が大切だと思います。



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 ピアッツァ5
- ▼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10月	27日(金)
11月	17日(金)
12月	1日(金)
12月	15日(金)
平成30年1月	5日(金)
1月	19日(金)
2月	2日(金)
2月	23日(金)

みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室

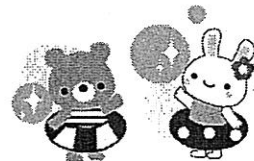
とれサポクラブ！

(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、仲間同士と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（体幹や筋肉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、平成30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29年10月2日(月)～10月18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、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

岬町ファミリー・サポート・センター

「依頼会員」を募集します！



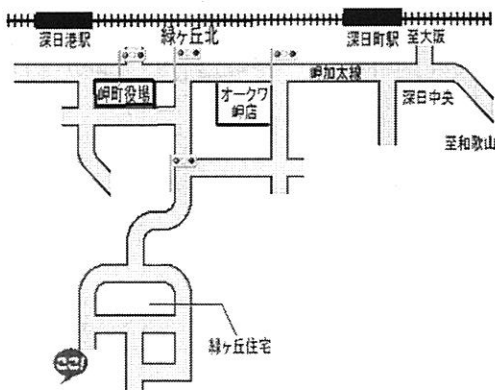
みさっきー

依頼会員登録：平成29年10月から

登録場所：岬町ファミリー・サポート・センター

（子育て支援センター内）

子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と手助けができる人(協力会員)が会員となり、子育てについて助け合う会員組織です。



岬町子育て支援センター内

岬町ファミリー・サポート・センター

利用料金（1時間あたり）

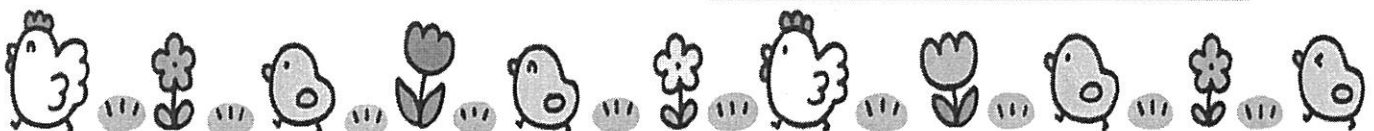
- | | | |
|------------------------|-------------|------|
| ★平日（通常時間） | 午前7時～午後8時まで | 700円 |
| ★早朝・夜間 | 通常時間以外の時間 | 800円 |
| ★土日・祝日・年末年始（12/29～1/3） | | 800円 |
| ★医師の診断による配慮の必要な病気回復期 | | 800円 |

お問い合わせ

【岬町ファミリー・サポート・センター】

TEL:072-492-1415

FAX:072-492-1415



・依頼会員

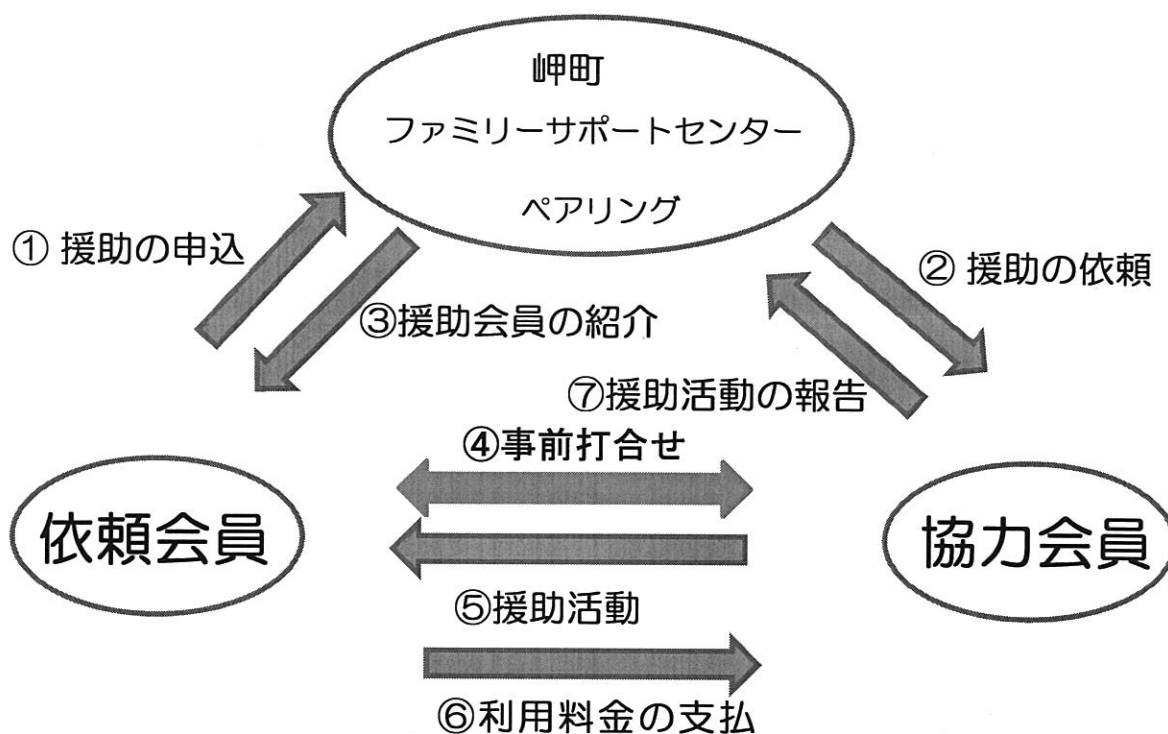
- ◆ 保育所や幼稚園等の送り迎えをお願いしたい
- ◆ 保育所等や学校の終了後、子どもだけで心配
- ◆ 残業のときなど、子どもを預かってほしい
- ◆ その他育児の援助が必要なとき

・協力会員

- ◆ 空いた時間を子育てに協力したい
- ◆ 保育士、看護師などの資格や経験を活かして地域の子育て支援がしたい
- ◆ 子育ての経験を活かしたい



岬町ファミリー・サポートセンターのシステム



依頼会員

岬町にお住まいで、生後2ヵ月から小学校6年生までのお子さんをお持ちの方

協力会員

岬町、近隣市町村にお住まいで、心身ともに健康で、援助活動に理解と熱意を有し、積極的に援助活動を行うことができる18歳以上の方（センター主催の講習を修了してからの登録となります。）

両方会員

援助を受けることと行うことの両方を希望する場合は両方会員になることもできます。

（センター主催の講習を修了してからの登録となります。）