

住民の皆様へ

岬町新型コロナウイルスワクチン

予約開始日及び接種指定医療機関について



岬町における新型コロナウイルスワクチン接種の予約開始日及び指定医療機関についてお知らせします。

- ☆予約受付開始日：**4月28日（水） 午前9時00分**
- ☆接種開始日：**5月10日（月）～**

医療機関によって接種できる日が異なります。**必ず予約**のうえご受診ください。

岬町内指定医療機関	希望する方全て	かかりつけのみ可	予約方法 (ご予約の際は接種券が必要です)
与田病院	○		①コールセンターへのお電話 Tel: 072-468-9935 (平日9:00~17:30) ※予約開始当初は電話が集中し、つながりにくい可能性があります。大変申し訳ありませんがご理解ください。 なお、接種を希望されるすべての方が接種できるようワクチンは順次供給されます。安心してお待ちください。
津山医院	○		
江川クリニック	○		
もちづき耳鼻咽喉科	○		
市川クリニック	○		
あい整形外科 リハビリクリニック	○		
なぎさクリニック	○		②インターネット予約 URL: https://vaccines.sciseed.jp/misaki
みさきクリニック		○	直接予約 (Tel: 072-494-2711)
澤田医院		○	直接予約 (Tel: 072-492-1455)

※泉佐野市・泉南市・阪南市・熊取町・田尻町内の指定医療機関でも接種可能です。
接種予約をする場合は、医療機関に直接お問い合わせください。

接種に必要なもの

- 接種券（65歳以上の方へ4月23日までに届きます）
- 予診票（あらかじめご記入ください）※予診票は接種券とともに発送します。
- 本人確認書類（健康保険証、介護保険被保険者証、運転免許証など）
- おくすり手帳

○新型コロナワクチン接種は強制ではありません。接種を受けるには同意が必要です。
○接種を予定している当日に、発熱していたり他の感染症にかかっている場合は接種できません。
インターネット上もしくはコールセンターへの電話にてキャンセルの連絡をお願いします。

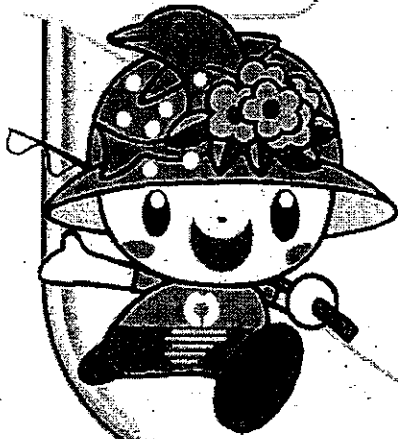
参加者募集

令和3年度 めざそう 健康生活！

おどろき健康マイルーフ
アスマイル

イベント参加ポイント
対象教室！

お得に！楽しく！健康に！



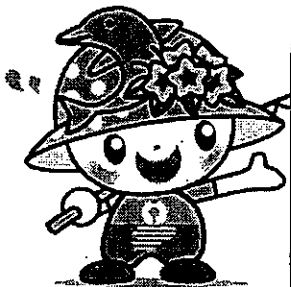
健康教室のご案内

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。



みさっきー
ゆるキャラ

くわしい教室の内容と
お申込方法は次の
ページから！



みさきーちゃん
岬町観光大使

教室開催について

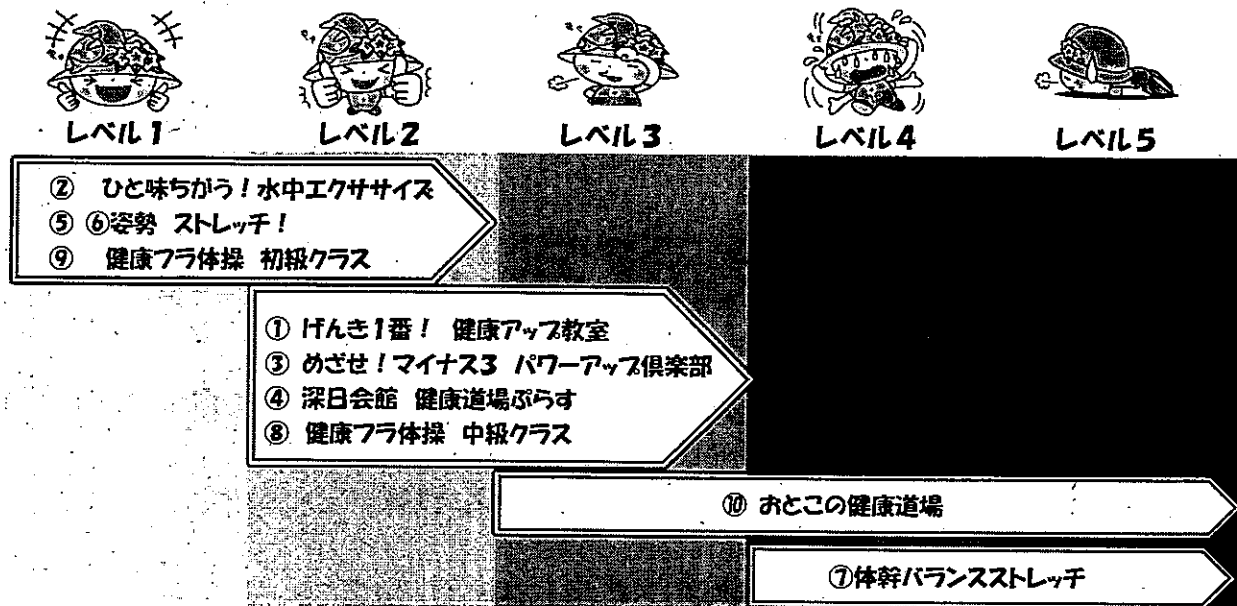
皆様の安全のため、感染症対策に配慮した教室開催に向けて準備を進めて
いますが、今後の新型コロナウイルス感染症の状況等により、教室を中止す
る場合がありますので、ご了承ください。

各教室の運動強度(レベル)について

レベル1から5まで表示しています。レベル数が大きくなるほど、運動強度がやや強めになっていきますが、個人差もあるため、あくまでも目安です。

各教室のレベルについては、参考図をのせていますので教室選びの参考にしてください。

【参考図】運動強度(レベル)の目安



①

げんき一番! 健康アツ教室 (レベル 2~3)

- ▼場 所: ピアッツァ5
フィットネススタジオ
- ▼時 間: 13:00~15:00
- ▼対 象: 概ね35歳以上の住民
- ▼定 員: 18名
- ▼参加費: 無料
- ▼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 など

★1月7日(金)は無料の血液検査を予定しています

生活習慣病の予防教室です。日頃の健診結果と併せて、楽しく体を動かすことで健康アップを目指しましょう。



開催日 (全18回)

5月 14日(金)	10月 22日(金)
5月 21日(金)	11月 5日(金)
6月 11日(金)	11月 12日(金)
6月 25日(金)	12月 3日(金)
7月 9日(金)	12月 24日(金)
7月 16日(金)	★1月 7日(金)
8月 6日(金)	1月 14日(金)
8月 27日(金)	1月 21日(金)
9月 3日(金)	2月 4日(金)
9月 17日(金)	2月 18日(金)
10月 1日(金)	3月 4日(金)

担当及び問い合わせ先: 保健センター

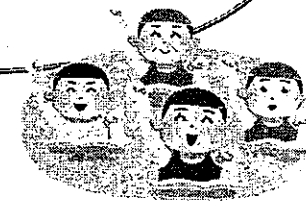
②

みんなでチャレンジ! 元気度アツ応援教室

ひと味ちがう! 水中エクササイズ (レベル 1~2)

- ▼場 所: ピアッツァ5 プール
- ▼時 間: 15:20~16:20
- ▼対 象: 概ね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
健康手帳
飲み物 など

水泳が苦手な方でも大丈夫!
リズムに合わせて身体を動かし、楽しみながら筋力アップしませんか?



開催日 (全14回)

5月 25日(火)	9月 14日(火)
6月 8日(火)	10月 12日(火)
6月 22日(火)	10月 26日(火)
7月 13日(火)	11月 9日(火)
7月 27日(火)	11月 30日(火)
8月 3日(火)	12月 14日(火)
8月 24日(火)	12月 21日(火)

担当及び問い合わせ先: 保険年金課

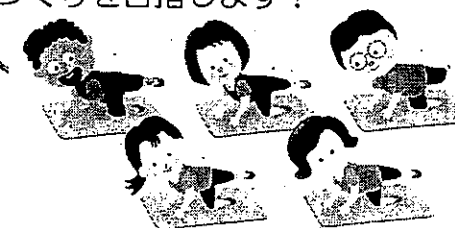
③

みんなでチャレンジ! 元気度アツ応援教室

めざせ! マイナス3歳 パワーアツ倶楽部 (レベル 2~3)

- ▼場 所: ピアッツァ5 フィットネススタジオ
- ▼時 間: 14:00~15:30
- ▼対 象: 概ね40歳以上の住民
- ▼定 員: 20名
- ▼持ち物: 上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

簡単なストレッチから少し強度をあげた運動まで、「転ばないからだ」づくりを目指します!



開催日 (全14回)

5月 20日(木)	9月 9日(木)
6月 10日(木)	10月 14日(木)
6月 24日(木)	10月 28日(木)
7月 15日(木)	11月 11日(木)
7月 29日(木)	11月 25日(木)
8月 12日(木)	12月 9日(木)
8月 26日(木)	12月 23日(木)

担当及び問い合わせ先: 保険年金課

④

深日会館 健康道場ぷらす (レベル 2~3)

- ▼場 所：深日会館
- ▼時 間：13:30~14:30
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：上靴
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14回)

5月 24日(月)	10月 4日(月)
6月 7日(月)	10月 18日(月)
6月 21日(月)	11月 1日(月)
7月 5日(月)	11月 15日(月)
7月 19日(月)	12月 6日(月)
8月 2日(月)	12月 20日(月)
9月 6日(月)	1月 24日(月)

担当及び問い合わせ先：福祉課高齢介護係

⑤

姿勢ストレッチ!
(レベル 1~2)
午前クラス
10:00~11:00

⑥

姿勢ストレッチ!
(レベル 1~2)
午後クラス
13:30~14:30

- ▼場 所：保健センター
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：各20名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル など

正しい姿勢で血管・筋肉をほぐし
骨盤を矯正、健康意識を高めま
しょう♪



開催日 (全14回)

5月 21日(金)	9月 3日(金)
6月 11日(金)	10月 15日(金)
6月 25日(金)	10月 29日(金)
7月 2日(金)	11月 5日(金)
7月 9日(金)	12月 10日(金)
8月 13日(金)	12月 24日(金)
8月 27日(金)	1月 14日(金)

担当及び問い合わせ先：福祉課高齢介護係

⑦

体幹バランスストレッチ (レベル 4~5)

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：13:30~14:30
- ▼対 象：概ね50歳以上の住民
- ▼定 員：20名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル など

体幹バランス力を強化し、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♪



開催日 (全14回)

5月 25日(火)	10月 5日(火)
6月 8日(火)	10月 19日(火)
6月 22日(火)	11月 2日(火)
7月 6日(火)	11月 16日(火)
8月 3日(火)	12月 7日(火)
9月 7日(火)	12月 21日(火)
9月 21日(火)	1月 11日(火)

担当及び問い合わせ先：福祉課高齢介護係

⑧

健康フラ体操
(レベル 2~3)
中級クラス
10:00~11:00

⑨

健康フラ体操
(レベル 1~2)
初級クラス
13:30~14:30

- ▼場 所：保健センター
- ▼対 象：概ね30歳以上の住民
- ▼定 員：各20名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル
スカート など

ハワイアンのリズムに乗って筋力
をつけながら幅広い世代で楽しく
体操を行ないましょう♪



開催日 (全14回)

5月 17日(月)	9月 27日(月)
6月 14日(月)	10月 25日(月)
6月 28日(月)	11月 8日(月)
7月 12日(月)	11月 22日(月)
7月 26日(月)	12月 13日(月)
8月 16日(月)	12月 27日(月)
8月 23日(月)	1月 17日(月)

担当及び問い合わせ先：福祉課高齢介護係

※目安

初級クラス(初めての方~健康フラ体操参加4年目の方)
中級クラス(健康フラ体操参加5年目以降の方)

⑩

おとこの健康道場 (レベル 3~5)

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



- ▼場 所：深日会館
- ▼時 間：10:00~11:00
- ▼対 象：概ね60歳以上の男性住民
- ▼定 員：20名
- ▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

開催日 (全13回)

5月 14日 (金)	10月 8日 (金)
6月 4日 (金)	10月 22日 (金)
6月 18日 (金)	11月 12日 (金)
7月 16日 (金)	11月 26日 (金)
7月 30日 (金)	12月 17日 (金)
8月 20日 (金)	1月 7日 (金)
9月 24日 (金)	

担当及び問い合わせ先：福祉課高齢介護係

おおさか健活マイレージ



「アスマイル」とは、電子マネーやクーポンが当たる大阪府のおトクな健康アプリで、ウォーキングなどの健康への取り組みや「めざそう 健康生活！」の各教室に参加することで、参加ポイントなどが貯まり、抽選で電子マネーやQUOカードなどの特典がもらえるお得な制度です。おおさか健活マイレージ「アスマイル」に参加しませんか？

公式ホームページ：アスマイル で検索 URL：<https://www.asmile.pref.osaka.jp>

お問い合わせ先：おおさか健活マイレージ アスマイル事務局 ☎06-6131-5804

▼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。(お申込みいただける教室は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。

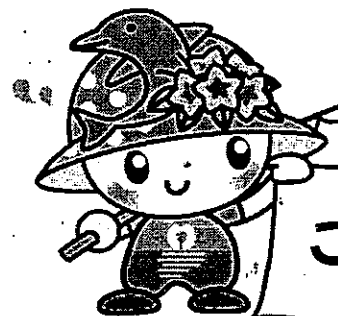
- 教室によって開催場所や日時が異なりますので、事前に日程をよくご確認ください。
- 継続して運動することに意味がありますので、期間中、必ず日程の半分以上に参加できる方がお申し込みください。

◆申込期間 令和3年4月15日(木)~4月28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。
- 「めざそう 健康生活！」の教室に、これまで参加されていない方を優先とします。
- 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

- 教室参加前は、必ず、自宅で検温・血圧測定をしていただきますようお願いいたします。
- 定員の半数を満たさない教室については、中止となる場合があります。
- 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。また、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が発令された場合も同様に、教室活動は中止となります。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。



ご参加をお待ちしています



FAXでお申込みの方はこの面にご記入の上、送信してください

参加申込書

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 番号		希望教室	

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 番号		希望教室	

岬町役場 しあわせ創造部 福祉課 高齢介護係 宛

FAX 番号 492-5814

▼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 高齢介護係 (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)