

令和2年度 めざそう 健康生活！

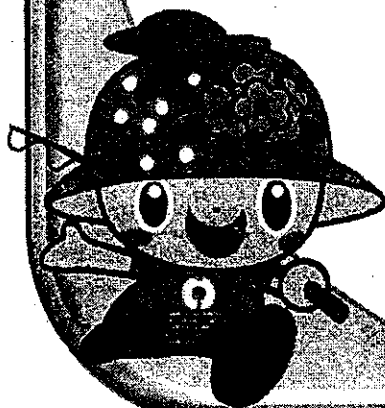
健康教室の事前登録者募集

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度の各健康教室については開催時期を検討している状況が続いています。今回は「めざそう健康生活！健康教室」の事前登録者を募集します。教室が開催可能になり次第、くわしい内容をご連絡します。

環境が整い次第、教室を開始できるよう準備を進めていますので、それまでは自宅での体操と体力維持を心がけてお過ごしください。

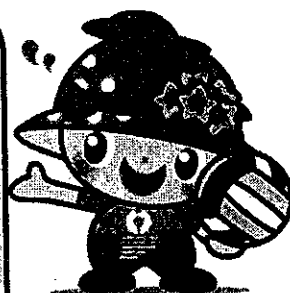


イベント参加ポイント
対象教室！
お得に！楽しく！健康に！



みさっきー
ゆるキャラ

くわしい教室の内容と
事前登録方法は
次のページから！



みさきーちゃん
岬町観光大使

※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、あくまで目安です。各教室のレベルについては、最終ページに図を載せておりますので、教室選びの際の参考にしてください。

①

げんき1番! 健康アップ教室 (レベル 2~3)

生活習慣病の予防教室です!
みなさんは健診を受けていますか?
「体重が増えた」「血圧やコレステロールが高い」「血糖値が気になる」「今の健康状態を保ちたい」など、色々と感じる事があるかと思えます。“健康”は“生活の質”の基盤となります。生活習慣病について正しく理解し、ご自分にあった生活習慣の見直しをしてみませんか??

開催日 (全19回)

6月	5日(金)
6月	26日(金)
7月	3日(金)
7月	17日(金)
8月	7日(金)
8月	21日(金)
9月	4日(金)
9月	18日(金)
10月	16日(金)
10月	30日(金)
11月	6日(金)
11月	20日(金)
12月	4日(金)
12月	18日(金)
1月	15日(金)
1月	29日(金)
2月	5日(金)
2月	19日(金)
3月	5日(金)

- ▼場 所:ピアッツァ5 フィットネススタジオ
▼時 間:午後1時~3時
▼対 象:おおむね35歳以上の住民
▼定 員:20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

○内 容

健康チェック
運動
保健師および栄養士によるミニ講話

★6月、10月、2月に簡単な身体のチェックを予定しています。

★1月7日(木)は無料の血液検査を予定しています(※詳しくは後日ご案内します)

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!



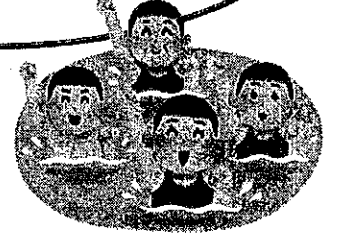
②

みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

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: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
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、身体を動かす
アクアビクスなど、楽しみながら
筋力アップしませんか?



開催日 (全11回)

6月	9日(火)	10月	6日(火)
6月	23日(火)	10月	20日(火)
7月	7日(火)	11月	10日(火)
7月	21日(火)	12月	8日(火)
8月	25日(火)	12月	22日(火)
9月	8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!マイナス3歳 パワーアップ倶楽部 (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:おおむね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12回)

6月	11日(木)	10月	8日(木)
6月	25日(木)	10月	22日(木)
7月	9日(木)	11月	12日(木)
8月	27日(木)	11月	26日(木)
9月	10日(木)	12月	10日(木)
9月	24日(木)	12月	24日(木)

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：13:30~15:00
(13:30~血圧測定)
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：各20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15回)

6月 8日(月)	10月 26日(月)
6月 22日(月)	11月 9日(月)
7月 13日(月)	12月 14日(月)
7月 27日(月)	1月 25日(月)
8月 24日(月)	2月 8日(月)
9月 14日(月)	2月 22日(月)
9月 28日(月)	3月 8日(月)
10月 12日(月)	

5
**姿勢ストレッチ!
 (レベル 1~2)
 午前クラス
 10:00~11:30
 (10:00~血圧測定)**

- ▼場 所：文化センター
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：各15名
- ▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

6
**姿勢ストレッチ!
 (レベル 1~2)
 午後クラス
 13:30~15:00
 (13:30~血圧測定)**

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16回)

6月 12日(金)	11月 27日(金)
6月 26日(金)	12月 11日(金)
8月 28日(金)	12月 25日(金)
9月 11日(金)	1月 8日(金)
9月 25日(金)	1月 22日(金)
10月 9日(金)	2月 12日(金)
10月 23日(金)	2月 26日(金)
11月 13日(金)	3月 12日(金)

7
**体幹バランスストレッチ
 (レベル 4~5)**

- ▼場 所：文化センター
- ▼時 間：13:30~15:00
(13:30~血圧測定)
- ▼対 象：概ね30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

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
 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19回)

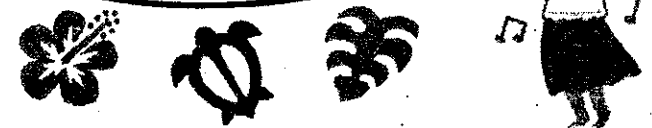
6月 3日(水)	11月 4日(水)
6月 17日(水)	11月 18日(水)
7月 1日(水)	12月 2日(水)
7月 15日(水)	12月 16日(水)
8月 5日(水)	1月 6日(水)
8月 19日(水)	1月 20日(水)
9月 2日(水)	2月 3日(水)
9月 16日(水)	2月 17日(水)
10月 7日(水)	3月 3日(水)
10月 21日(水)	

8
**健康フラ体操
 (レベル 1~2)
 初級クラス
 10:00~11:30
 (10:00~血圧測定)**

- ▼場 所：文化センター
- ▼対 象：概ね30歳以上の住民
- ▼定 員：各15名
- ▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル
スカート など

9
**健康フラ体操
 (レベル 2~3)
 中級クラス
 13:30~15:00
 (13:30~血圧測定)**

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16回)

6月 5日(金)	11月 6日(金)
7月 3日(金)	11月 20日(金)
7月 17日(金)	12月 4日(金)
8月 7日(金)	12月 18日(金)
8月 21日(金)	1月 15日(金)
9月 4日(金)	2月 5日(金)
10月 2日(金)	2月 19日(金)
10月 16日(金)	3月 19日(金)

※目安
 初級クラス(初めての方~健康フラ体操参加3年目の方)
 中級クラス(健康フラ体操に4年目以上参加している方)

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：文化センター
- ▼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17回)

6月 2日(火)	10月 20日(火)
6月 16日(火)	11月 17日(火)
7月 7日(火)	12月 1日(火)
7月 21日(火)	12月 15日(火)
8月 4日(火)	1月 19日(火)
8月 18日(火)	2月 2日(火)
9月 1日(火)	2月 16日(火)
9月 15日(火)	3月 2日(火)
10月 6日(火)	

【参考図】運動強度(レベル)の目安



レベル1



レベル2



レベル3



レベル4



レベル5

ひと味ちがう！水中エクササイズ
姿勢 ストレッチ！

げんき1番！健康アップ教室
めざせ！マイナス3 パワーアップ倶楽部
深日会館 健康道場びらす
健康77体操

おとこの健康道場

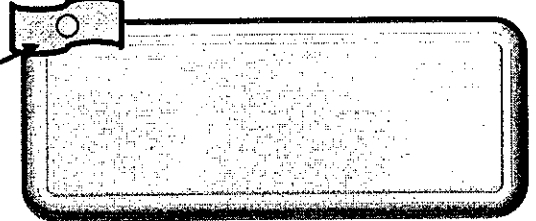
体幹バランスストレッチ

今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、教室を延期または中止する可能性があります。ご了承下さい。

▼事前登録方法

○電話またはFAXでお申し込みください。事前登録の際は、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。(事前登録いただける教室は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2年5月15日(金)~5月25日(月)

○申込が多数の場合は抽選となります。抽選ののち、抽選結果をご本人あてにお送りし、教室の開催時期が決定しましたら、あらためて教室の開催時期とくわしい内容について通知します。

○「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

○運動の前には必ず血圧を測ります。

○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。ご理解とご協力をお願いします。



「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

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。

事前登録申込書

ふりがな 氏名	住所	生年月日	電話番号	希望 教室
	岬町	年 月 日 () 歳		
	岬町	年 月 日 () 歳		
	岬町	年 月 日 () 歳		

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 (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)

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

動物火葬の休止について（お知らせ）

平素は、町行政の推進にご理解、ご協力をいただきお礼申し上げます。

さて、この度、淡輪火葬場内の動物炉の改修工事を行います。これに伴い、犬・猫など愛玩動物の火葬（個別・拾骨火葬を含む）を休止させていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をよろしく申し上げます。

なお、愛玩動物の火葬（個別・拾骨火葬を含む）は、本町以外の自治体や民間でも取り扱っています。火葬料金等は直接施設にお問い合わせください。

ただし、火葬料金は全額自己負担となりますので、あらかじめご了承ください。

記

改修工事期間 令和2年6月1日から令和2年6月30日まで
この期間は、動物の火葬を休止します。

【お問合せ先】

岬町生活環境課 492-2714

指定管理者

㈱阪原生花葬祭店 494-0042

住民のみなさまへ

岬町長 田 代 堯

「岬町環境美化行動の日」の中止について

平素は、岬町の環境美化にご理解ご協力をいただきお礼申し上げます。

毎年6月の環境月間において、本町では6月の第1日曜日を「岬町環境美化行動の日」として、全町一斉に公共エリアの清掃活動を実施していました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う「緊急事態宣言」の延長を受け、住民のみなさまの安全を考慮し、令和2年度の「岬町環境美化行動の日」は中止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をよろしく申し上げます。

(お問い合わせ)

しあわせ創造部 生活環境課

電話 492-2714