運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

		時　間	場所
9月17日	木	10:00～11:30	中央公民館
10月16日	金	13:30～15:00	

内容
- ○初級エアロビクス
- ○ウォーキングフォーム
- ○筋力トレーニング
- ○ストレッチ

講　師　メディカル＆フィットネス　アクオ
運動指導士

ご用意いただくもの

□動きやすい服装　□運動シューズ
□汗ふきタオル　□飲み物（お茶等）

※運動しやすい靴（ウォーキングシューズ等）を履いてきてください。

お申し込み・お問い合わせ先
健康推進課　☎63・3801

お家でも楽しく体操しませんか？

お家でも気軽に体を動かす機会を持っていただけるよう、家族の誰もができる体操を

健康運動指導士　くわばらりみ先生

に考案していただきました！！

「かんたん！スッキリ！いつでもできる！イスに座って健康体操」

が、ＺＴＶ（日高町行政チャンネル）にて放送中です。

＜放送期間＞
令和３年３月20日（土）までの毎日
ただし、議会放送中は休止となります

＜放送時間＞
１日３回（約15分間）【７時30分、13時30分、19時30分】

＜チャンネル＞
日高町行政チャンネル（113チャンネル）
見方：①リモコン 11 で111チャンネルにする
⬇
②選局（チャンネル）ボタンの「▲」など上のボタンを押し113チャンネルにする

＜お問い合わせ先＞
日高町地域包括支援センター（健康推進課内）　☎６３・３８０１

『地域カフェ』を開催します！

みなさんで、お茶を飲みながら、
楽しい時間を過ごしませんか？

①中志賀構造改善センター（志賀1973番地の2）

日　時　8月19日（水）　13時30分～15時

②小浦地区公民館（小浦174番地）

日　時　8月24日（月）　13時30分～15時

参加費　100円

メニュー　○コーヒー　○紅茶　○日本茶
「サンフルひだか」のパンの販売を予定しています。

対　象　日高町内にお住まいの方

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスクの持参をお願いします。また、消毒の徹底や会場内の換気、開催時間の短縮しますので、ご協力お願いいたします。

【お問い合わせ】
地域包括支援センター　（☎63・3801）

紀勢本線を利用しよう

電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。

しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

☆　**安全性が高い**
☆　**地球環境への影響が少ない**
☆　**渋滞なしで時間に正確**

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】

仕事のご依頼をお待ちしています！

センターには、永年の職業を通じて豊かな経験と能力をもつ高齢者の方々が会員として登録されており、多岐にわたる仕事が可能です。

仕事のご依頼のほか、会員への登録についてなど、詳しいお問い合わせ、お申込みは下記連絡先までお願いします。

〒649-1212　日高町大字小中1308番地
（ふれあいセンター内）
月曜～金曜　9:00～16:00（祝日除く）

日高町シルバー人材センター
☎70・0385
E-mail:hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp