

フレイル予防教室

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出の頻度が減り、「最近、足腰が弱くなった」と感じることはありませんか？この教室では椅子に座ってできる体操やステップ台を使った体操を実施します。自宅でできる体操も紹介しますので、是非この教室に参加し体を動かしてみませんか。

①ご希望の日程を下記の①または②から選択してください。

① 1月13日(水)、27日(水)14時～15時

② 2月10日(水)、24日(水)14時～15時

所 ひまわり館

対 65歳以上で、介護認定を受けていない方

定 各回10名

【講師】

〈1月13日、2月10日〉

町保健師

〈1月27日、2月24日〉

リハビリテーションセンター AQUA(アクア)

理学療法士 越沼 秀史 氏 他スタッフ

及び町保健師

容 椅子に座ってできる体操やステップ台を使った体操、身体状況に応じた個別相談(※1月27日、2月24日のみ)

【持ち物】

運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

申 12月7日(月)から電話または来所にて
※定員になり次第締切とさせていただきます。

問 健康福祉課 ☎(57)4173

燃やせ！体脂肪！ズンズン
ZUMBA(ズンバ)♪

からだを動かしてラテン音楽を中心とした様々なジャンルの曲に合わせて体を動かすフィットネスエクササイズです。

老若男女問わず、運動習慣のない方、体力に自信がない方でも楽しめるプログラムです。

運動したあとは、からだをほぐしてリラックスしましょう。

①各日10時～11時30分

Aコース	12月9日(水)	令和3年1月7日(木)
Bコース	12月10日(木)	令和3年1月8日(金)
Cコース	12月23日(水)	令和3年1月14日(木)

所 野木町保健センター

対 野木町在住在勤で64歳以下の方

定 各コース先着10名

【持ち物】

運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている方はお持ちください)

【講師】

秋澤 規子 氏

申 事前予約制です。12月1日(火)から電話もしくは健康福祉課窓口でお申込みください。

問 健康福祉課 ☎(57)4171

～新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のことをお願いします～

- ・各自マスクを着用してください。
- ・受付時、体温や健康状態の確認をさせていただきますが、教室にお越しいただく前にも、ご自宅で体温測定をお願いします。
その際、平熱より高い体温や風邪症状等がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・運動中や開始前、終了後の会話はなるべく控えていただくようお願いします。

広 告

宝くじ公式サイトで
宝くじを購入できる
ようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索！
メールアドレスの登録
(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、
宝くじ公式サイトの新規会員登録ページで
メールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2

会員情報の入力(会員登録)

① 入力いただいたメールアドレス宛に、
メールが届きます。
② メールに記載されている
会員登録用のURLをクリックします。
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を
入力いただくことで新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントを集める/つかうための手続きは以上で完了
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、
引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3

決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、
宝くじを購入するための
「クレジットカード情報」および
当せん金のお受け取りに利用する
「口座情報」をご登録ください。
以上で、カンタン・便利な宝くじの
「ネット購入」がご利用
いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター ☎ 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) ☎ 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご注意ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。