

☆ほほえみ館運動教室

町民の皆さまの健康づくり・体力づくりの場として、年代や体力に応じた運動教室を定期開催しています。



	肩こり腰痛予防教室	トレーニングコース
対象	30歳以上の高原町民	18歳以上の町民及び町内に勤務されている方
場所	ほほえみ館 健康増進室・多目的室 *出入りは2つ目玄関をご利用ください。	
開催日程	週2回開催 水曜日：午前9時30分～11時30分 金曜日：午前9時30分～11時30分 *2時間程度開催。1時間だけの参加も可。	週3回開放 火曜日：午後5時30分～午後9時00分 木曜日：午後5時30分～午後9時00分 土曜日：午後1時00分～午後6時00分 *参加時間は自由に選べます。
受講料	1回150円の受講料が必要となります。(割引チケットあり)	1回300円の受講料が必要となります。(割引チケットあり)
内容	●ストレッチ運動を主とした、ボール・ラバー等を使った肩こり予防・転倒予防運動を保健師やインストラクターがわかりやすく指導します。体力診断システムを利用し個人の体力レベルを診断します。	●インストラクターによる30分ストレッチ教室 火曜日・木曜日 18時30分～ 土曜日 13時30分～・16時00分～ ●個人に応じたトレーニングプログラムを作成。エルゴやトレッドミル等10種類以上のマシンを使ったトレーニング方法を健康運動指導士やインストラクターがわかりやすく指導します。



☆ほほえみ館運動教室

町民の皆さまの健康づくり・体力づくりの場として、年代や体力に応じた運動教室を定期開催しています。

肩こり腰痛予防教室



【対象者】30歳以上町民

【開催日】毎週水曜日・金曜日 9:30～11:30

【受講料】1回150円 *割引チケットがあります

【内容】ストレッチ・ボール・ラバーを使った肩こり腰痛予防・転倒予防運動を健康運動指導士や保健師がわかりやすく指導します。

トレーニングコース

【対象者】18歳以上町民および町内に勤務されている方（ただし高校在学者を除く）

【開催日】毎週火曜日・木曜日 : 17時30分～21時

毎週土曜日 : 13時～18時

【受講料】町内者 1回300円 町外者 1回400円 *割引チケットがあります

【内容】エルゴやトレッドミルなど10種類のマシンを使ったトレーニングの方法を健康運動指導士やインストラクターがわかりやすく指導します。

*火曜・木曜日は18時30分から、土曜日は13時30分から集団ストレッチ教室を開催。





湯遊事業に参加してみませんか



高原町では、介護予防事業として湯遊事業を実施しています。
あなたも所属している団体の皆さん、地区の顔なじみの皆さんと参加してみませんか。

湯遊事業って何をするの

町の保健事業等に参加した後に、温泉施設の利用支援を行うものです。温泉施設でリフレッシュ、リラクゼーションすることにより高齢者の皆さんのところとからだの健康維持・増進していただきたいと考えています。

対象者は

次のいずれにも該当する方です。

- ・ 10人以上の団体、集団
- ・ 町民で65歳以上の方
- ・ 当日に町の保健事業等に参加された方



保健事業って何をするの



次のいずれかを行います。

- ・ 軽い運動・体操
- ・ 健康・介護の講話
- ・ 認知症サポーター養成講座



当日の一般的なスケジュール

地区等の集合場所に集合



バスでほほえみ館へ



保健事業等に参加



バスで温泉施設へ



温泉施設で入浴・昼食



バスで地区へ

温泉施設の利用支援は

お一人あたり700円の支援を行います。



利用できる温泉施設

温泉施設名	電話番号
皇子原温泉健康村	42-1221
極楽温泉	42-3326
湯之元温泉	42-3701
御池の湯	42-4088

申し込みは

ほほえみ館に申請書を備えつけていますので、必要事項をご記入の上、お申込みください。なお、次の点にご留意ください。

- ・ 日程の相談を希望日の3週間程度前までにしてください。
会場、バスの予約状況、保健師の日程で希望日に実施できないことがあります。
- ・ 申請書は、希望日の1週間前までに提出してください。
- ・ 保健事業等については、温泉施設ではなく、ほほえみ館での開催となるようにしてください。
- ・ 温泉施設の予約は町では行いません。
- ・ 老人クラブの方は高原町社会福祉協議会に最初にご相談ください。



お問い合わせ

高原町総合保健福祉センターほほえみ館介護保険係
電話 0984-42-2550

様式第4号

決 裁	課 長	課長補佐	係 長	課 員	係	起 案	
						決 裁	
						交付番号	

平成 年 月 日

高 原 町 長 殿

団体名又は集団名 _____

代表者住所 高原町大字 _____

氏 名 _____ 印

電話番号 _____

湯 遊 利 用 券 交 付 申 請 書

湯遊助成事業要綱第6条第1項の規定に基づき、利用券の交付について申請します。

利用温泉名 _____

利用年月日 平成 年 月 日

番号	氏 名	生 年 月 日	性 別	地 区 名	電話番号
1			男 女		
2			男 女		
3			男 女		
4			男 女		
5			男 女		
6			男 女		
7			男 女		
8			男 女		
9			男 女		
10			男 女		
11			男 女		
12			男 女		
13			男 女		
14			男 女		
15			男 女		

番号	氏名	生年月日	性別	地区名	電話番号
16			男 女		
17			男 女		
18			男 女		
19			男 女		
20			男 女		
21			男 女		
22			男 女		
23			男 女		
24			男 女		
25			男 女		
26			男 女		
27			男 女		
28			男 女		
29			男 女		
30			男 女		
31			男 女		
32			男 女		
33			男 女		
34			男 女		
35			男 女		
36			男 女		
37			男 女		
38			男 女		
39			男 女		
40			男 女		
41			男 女		
42			男 女		
43			男 女		