

今年こそ運動習慣を身につけるチャンス！

ヘルスアップ講座開催中！

町では、健康づくりについて学ぶ「ヘルスアップ講座」を開催しています。今年も充実の講師陣を迎え、来年の2月まで開催します。皆さんも、ぜひ参加してみませんか。

参加には事前の申し込みが必要ですので、役場健康推進課に申し込みください。

健康教室

- ▶ 日時／8月18日(火) 13時30分～15時30分
- ▶ 場所／社会老人福祉センター
- ▶ 内容／健康に関するさまざまなお話、軽い運動
- ▶ 講師／古田 裕子 先生(早稲田大学オープン教育センター 非常勤講師)

運動教室

▶ 日時

	昼の部(15:00～16:30)	夜の部(18:30～20:00)
8月	5日(水)、12日(水)、19日(水)	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
9月	2日(水)、9日(水)、30日(水)	2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)
10月	7日(水)、21日(水)	7日(水)、21日(水)、28日(水)
11月	4日(水)、18日(水)	4日(水)、18日(水)、25日(水)
12月	2日(水)、9日(水)	2日(水)、9日(水)、16日(水)
1月	13日(水)、20日(水)	13日(水)、20日(水)、27日(水)
2月	3日(水)、10日(水)、17日(水)	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

※天候状況などにより、中止する場合がありますので、ご了承ください。

- ▶ 場所／社会老人福祉センター
- ▶ 内容／エアロビクス、ヨガなど
- ▶ 講師／石橋 美由紀 先生(ヨガインストラクター)
- ▶ 参加条件
 - 本町に住所がある方
 - 医師から運動を止められていない方
 - 過去1年間以内に健診を受けた方、またはこれから健診を受ける方で、健診結果を提出いただける方

申し込み・問い合わせ先／役場健康推進課健康保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

あなたの力をまちの皆さんの健康づくりに生かしてください ボランティアサポーター育成事業の受講者募集

ふまねっとサポーター養成講演会

「ふまねっと」とは、歩行機能・認知機能改善のための簡単でとても楽しい運動です。ふまねっと普及や指導のお手伝いをしてくださるサポーターの養成講演会を開催します。

- ▶ 期日／8月22日(土)
- ▶ 場所／ふまねっとハウス浦見(釧路市浦見4丁目2-3)送迎あり
- ▶ 受講要件
 - 受講後、積極的に地域でボランティア活動ができる方。
 - 元気で活動的な方であれば、年齢は問いません。(サポーターの平均年齢は60歳)
 - 町内で活動している「一九・三(いっきゅうさん)」という団体に所属可能な方。(年会費あり)
- ※受講後は「地域健康づくり支援会ワンツースリー」の会員となるため、翌年度から年会費2,000円を負担していただくことになります。
- ▶ 受講料／1,000円(残りの6,000円は町が負担します)
- ▶ 定員／3人(応募者多数の場合は他のサポーター資格を持っていない方を優先します)
- ▶ 申し込み締め切り／8月7日(金)

がんばる一んサポーター育成講座

「がんばる一ん」とは、少し空気が抜けたゴムボールを使用し、握力の弱っている高齢者の方や、足腰の弱っている方でも楽しめる体操・ゲームです。がんばる一んの普及や指導のお手伝いをしてくださるサポーターの育成講座を開催します。

- ▶ 期日／9月6日(日)
- ▶ 場所／摩周観光文化センター
- ▶ 受講要件
 - 受講後、積極的に地域でボランティア活動ができる方。
 - 元気で活動的な方であれば、年齢は問いません。
 - 町内で活動している「ばる一んが摩周」という団体に所属可能な方。(年会費あり)
- ▶ 受講料／1,000円(残りの8,720円は町が負担します)
- ▶ 定員／6人(応募者多数の場合は他のサポーター資格を持っていない方を優先します)
- ▶ 申し込み締め切り／8月21日(金)

申し込み・問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

株橋崎製作所(小櫻義隆代表取締役)の皆さんが7月1・2・8・



9の4日間、泉大橋前後の道路の除草・清掃と弟子屈小学校の遊具の塗装を行いました。

橋の制作会社である同社は1970～1984年度、町内の橋の工事を行ったことから、1982年度に施工した泉大橋周辺の環境整備を行ったものです。

株佐々木建設(佐々木昇一代表取締役)の皆さんが6月29日、美



留和会館の屋根の塗装を行いました。現在、美留和地区の国営総合農地防災事業を請け負っている同社が、お世話になっている地域の皆さんの役に立ちたいと行ったものです。7人が参加し、劣化が進んでいた会館の屋根を丁寧に塗装しました。

(有)摩周植物園(古瀬廣幾代表取締役)の皆さんが6月20日、道の



駅摩周温泉にスカート風の花壇を作りました。訪れる観光客の方などに、花を身にまとったような記念写真を楽しんでほしいと設置したものです。アリッサムの苗を800個使用しています。10月半ばころまで楽しめるそうなので、一度訪れてみませんか。

東星渡部建設株(渡部哲夫代表取締役)の皆さんが6月19日、摩



周観光文化センターのソフトボール場と運動広場の整備を行いました。利用者の皆さんに気持ちよく使ってもらいたいと行ったもの。重機で表土をはがして転圧したほか、手作業でのグラウンド整備など、手分けして丁寧に作業を行いました。

辻谷建設株(辻谷智之代表取締役)と株今道



道東建設工業(今誠代表取締役)の皆さんが6月13日、美留和地区で道路の支障木の撤去作業を行いました。降雪時や強風時に通行の支障となる樹木を撤去したもので、2社合わせて11人が参加。重機を使って丁寧に作業を行いました。

地域の役に
立ちたい
社会貢献
いろいろ