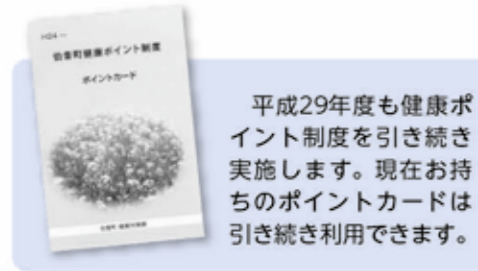


## 「伯耆町健康ポイント制度」 参加者募集中

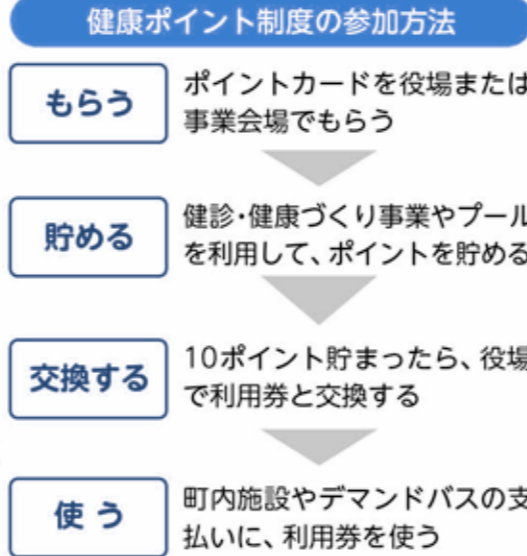
健康ポイントは、町の健康診断や健康事業に参加したり、ゆうあいパルまたはB&Gのプールを利用するともらえます。これは、町民みなさんが健康づくりを楽しみながら続けることができるように、平成24年から実施しています。

10ポイントで、町関連施設などで使える利用券（500円相当）と交換できます。

さらに、1年間（1/1～12/31）に100ポイント貯めると、100ポイント達成証と副賞を贈呈し表彰します。



平成29年度も健康ポイント制度を引き続き実施します。現在お持ちのポイントカードは引き続き利用できます。



**問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

## 高齢者はり・きゅう・ マッサージ施術費の助成

高齢者の福祉向上を図るため、はり・きゅう・マッサージの施術に要する費用の一部を助成します。



- 助成金額** 1回につき1,000円以内
- 助成回数** 年12回（月1回）以内
- 助成期間** 4月3日～平成30年3月31日
- 助成対象者** 前年（申請が4～6月の場合は前々年）の所得にかかる所得税が非課税で、かつ満75歳以上の方または後期高齢者医療被保険者
- 助成方法** 鳥取県保健鍼灸マッサージ師会加入施設で使える助成券を交付

**問い合わせ先** 福祉課 福祉支援室  
TEL:0859-68-5534

## 「ほうき体操」指導員派遣

パワフル伯耆まちづくり推進協議会が制作した「ほうき体操」の指導者を派遣します。集落や老人クラブ、子ども会、PTA、各種サークル、会社や職場など、希望する団体は、健康対策課へご連絡ください。



**「ほうき体操」**  
ほうき体操は、伯耆町の「ほうき」とそうじ用具の「ほうき」をかけて、そうじの動作とストレッチをミックスさせた体操です。

**問い合わせ先** 健康対策課  
TEL:0859-68-5536

健康ポイント  
対象事業

## 水中運動で心と体を リフレッシュ プール運動教室 受講生募集



水の中は、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある方も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる方にもおすすめです。

### 水中まめまめクラブ ～火曜日コース～

**内容** 歩行運動が中心  
**効果** 足腰の筋力向上、持久力向上

**こんな方に** ☺ 水中運動が初めての方  
**おすすめ** ☺ ひざや腰に不安がある方

**とき** 4～6月の毎週火曜（全10回）  
毎回10:30～11:30  
※初回は4月18日

### 水中まめまめクラブ ～金曜日コース～

**内容** 歩行運動、ダンスなど  
**効果** 全身運動による体力向上

**こんな方に** ☺ 運動不足を解消したい方  
**おすすめ** ☺ 歩行以外の運動もしてみたい方

**とき** 4～6月の毎週金曜（全10回）  
毎回10:30～11:30  
※初回は4月21日

### アクアフィットネス教室

**内容** 水中運動（アクアビクス）  
**効果** ストレス解消、ダイエット、体力向上

**こんな方に** ☺ 夜しか運動できる時間がない方  
**おすすめ** ☺ 仕事帰りにリフレッシュしたい方

**とき** 4～6月の毎週金曜（全10回）  
毎回19:30～20:30  
※初回は4月21日

### 各コース共通

**ところ** 岸本温泉ゆうあいパル内プール  
**対象者** 20歳以上で町内在住の方  
※持病のある方は、医師に相談してからお申込みください  
**参加料** 2,000円  
(別途、プール利用料が教室1回につき310円必要)  
**定員** 各教室15名  
申込多数の場合は、昨年度受講回数の少ない方を優先  
**申込期限** 4月12日（水）

**申込み・問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

## 生活習慣病が気になる方に 元気アップ教室 受講生募集

糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病を予防・改善するため、筋力トレーニング・有酸素運動を行う運動教室を開催します。

**とき** 4～7月の金曜日（全12回）  
毎回10:30～12:00  
※初回は4月21日  
**ところ** B&G海洋センター トレーニングルーム  
**対象者** 20歳以上で町内在住の方  
高血圧、心疾患などの方は、必ず医師に相談してからお申込みください

**受講料** 2,000円  
※初回教室時に集金  
**定員** 20名  
申込多数の場合は、過去の参加回数の少ない方を優先  
**申込期限** 4月12日（水）



**申込み・問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

健康ポイント  
対象事業