

運動習慣がない方にもおすすめです 8～10月に健康づくり運動教室を開催します

町では、健康づくりのサポートを目的として、「健康づくり運動教室」を開催します。自宅でもできる簡単な筋力トレーニングやストレッチを行いますので、運動習慣のない方にもおすすめです。ご参加をお待ちしています。

○日時、場所

1回目：8月20日(木)	}	中央公民館大ホール
2回目：8月27日(木)		
3回目：9月3日(木)	}	総合体育館柔道場
4回目：9月8日(火)		
5回目：9月10日(木)		
6回目：10月1日(木)		
7回目：10月9日(金)		
8回目：10月15日(木)		

○対象、定員

20歳以上の町民、定員25人

○講師

フィットネススタジオジョイ 原崎 千鶴子 氏

○内容

自宅のできる代謝アップ運動(ストレッチ、筋トレ、頭と体を鍛えるコグニサイズなど)

○参加料

無料

○申し込み期間

7月14日(火)午前9時～7月21日(火)午後5時

▼お申し込み・お問い合わせは、役場保健福祉課
保健推進係(01372-7-5291)へ。

熱中症対策で役場、本別中央会館を開放 クーリングシェルターをご利用ください

気候変動適応法の改正により、極端な高温時における熱中症による重大な健康被害の発生を防止するための施設として、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)が規定されました。本町では、次のとおりクーリングシェルターを開設しますので、ぜひご利用ください。

○クーリングシェルターとは

熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、一時的に暑さをしのげる場として開放するもので、どなたでも利用することができます。

○クーリングシェルター指定施設

- ・鹿部町役場1階多目的スペース
午前9時～午後5時(平日のみ)

- ・本別中央会館1階ロビー、2階研修室
午前9時～午後5時(休館日以外)

○受け入れ可能人数

10人

○開放期間

7月～9月

○利用する際の注意事項

- ・飲料は各自でご用意ください
- ・冷房設備の温度調整はできません
- ・利用に当たっては各施設の指示に従ってください

▼お問い合わせは、役場総務・防災課総務係(01372-7-2111)へ。