

生活習慣病対策に 元気アップ教室 受講生募集

伯耆町
健康ポイント
対象事業

糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病を予防するため、筋力トレーニング・有酸素運動をする教室を開催します。
希望される方は、4月8日までに健康対策課へお申込みください。

と き / 4～7月の金曜日 (全12回)
毎週 10:30～12:00
※初回は4月22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2年間で参加回数少ない方を優先

申込期限 / 4月8日 (金)



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

文字通訳が学べます

鳥取県要約筆記者養成講習会受講生募集

要約筆記とは、話の内容を要約し、手書きやキーボードで素早く文字にして、耳が聞こえない方に情報を伝える文字通訳のことです。鳥取県では、聴覚障がい者のコミュニケーション支援を行う要約筆記者を養成するため、講習会を開催します。受講を希望される方は、下記へお問い合わせください。

と き / 5月27日～10月28日
概ね毎週金曜 (全20回) 10:00～15:00

と ころ / 米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

講座名 / ●手書きコース ●パソコンコース

対象者 / 高校生以上で、聴覚障がい者などの福祉に理解と熱意がある方

受講料 / 3,000円 (別途、テキスト代 3,400円が必要)

申込方法 / 受講申込書を郵送で提出
申込書は鳥取県 HP からダウンロードできます↓
(<http://www.pref.tottori.lg.jp/secure/961546/moushikomisyu.pdf>)

申込締切 / 5月13日 (金) ※当日消印有効

申込先 / 鳥取県西部聴覚障害者センター
(米子市旗ヶ崎 6-19-48 堀田ビル1F)

問い合わせ先
鳥取県西部聴覚障害者センター TEL:0859-30-3659
福祉課 福祉支援室 TEL:0859-68-5534

臨床心理士と話してみませんか こころの健康相談日

こころの健康相談日は、臨床心理士が相談者からさまざまな心の悩みを聞いて、問題解決・解消のためのお手伝いをしています。相談は無料で、相談者・相談内容の秘密は守られます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

このような症状はありませんか?

- ・よく眠れない
- ・家に引きこもっている
- ・お酒をやめたいのにやめられない
- ・何もする気がしない
- ・イライラする
- ・検査では異常がないのに体調が悪い など



と き / 5月25日 (水)・7月5日 (火)
9月6日 (火)・11月15日 (火)
1月17日 (火)・3月7日 (火)

と ころ / 岸本保健福祉センター母子保健室

その他 / 相談は無料・秘密厳守

予約制 / 希望する時間を選んでください

① 13:30～14:30 ② 15:00～16:00

申込み・問い合わせ先
健康対策課 TEL:0859-68-5536

4月から手当額引き上げ 児童扶養手当などを受給している方へ

児童扶養手当などの各種手当は、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定する、物価スライド措置がとられています。
平成27年平均の全国消費者物価指数が前年比+0.8%と公表されたことに伴い、平成28年4月から、手当額が0.8%引き上げになります。

(手当は1ヶ月あたりの額)

手当の名称		平成28年3月まで	平成28年4月から
		児童扶養手当	全額支給
	一部支給	9,910～41,990円	9,990～42,320円
特別児童扶養手当	1級	51,100円	51,500円
	2級	34,030円	34,300円
特別障害者手当		26,620円	26,830円
障害児福祉手当		14,480円	14,600円
経過福祉手当		14,480円	14,600円

問い合わせ先 福祉課 福祉支援室
TEL:0859-68-5534

「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のプールを利用したりするともらえます。この健康ポイント制度は、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年から始めました。平成28年度も継続して実施します。

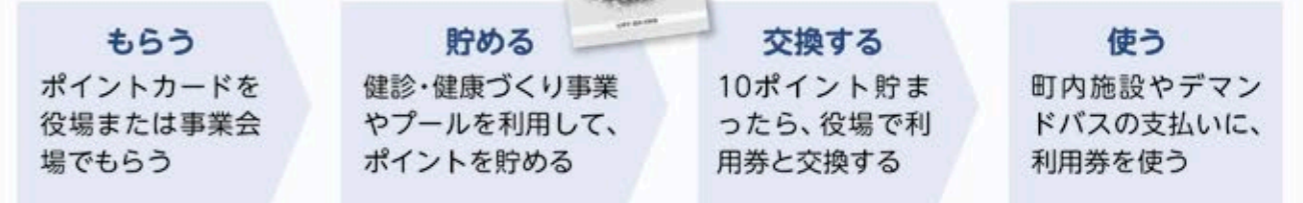
10ポイントで、町関連施設などで使える利用券(500円相当)と交換できます。
さらに、1年間(1/1～12/31)で100ポイント貯めると、100ポイント達成証と副賞がもらえます。
20歳以上で町内在住の方なら、どなたでも参加できます。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

100ポイント貯めた方に
達成証と副賞を贈呈



100P達成者 表彰式の様子

健康ポイント制度の参加方法



問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

伯耆町
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。
さらに、今年度から新しく19時半開始の教室ができ、仕事帰りの方も参加しやすくなりました。興味のある方は、健康対策課へご連絡ください。



- 1 水中まめまめクラブ～火曜日コース～**
こんな方におすすめ
・水中運動が初めての方
・ひざや腰に不安がある方
●内容/歩行運動が中心
●効果/足腰の筋力向上、持久力向上
●とき/4～7月の毎週火曜 (全10回) 毎回10:30～11:30 ※初回は4月19日
- 2 水中まめまめクラブ～金曜日コース～**
こんな方におすすめ
・運動不足を解消したい方
・歩行以外の運動もしてみたい方
●内容/歩行運動、ダンスなど
●効果/全身運動による体力向上
●とき/4～7月の毎週金曜 (全10回) 毎回10:30～11:30 ※初回は4月15日
- 新規 アクアフィットネス教室**
こんな方におすすめ
・夜しか運動できる時間がない方
・仕事帰りにリフレッシュしたい方
●内容/全身運動 (少し息がはずむ強度)
●効果/ストレス解消、ダイエット、体力向上
●とき/4～7月の毎週金曜 (全10回) 毎回19:30～20:30 ※初回は4月15日

各コース・教室共通
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8日 (金)

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