

ヘルシーアップ教室のお知らせ

日頃の運動不足・肥満の解消、生活習慣の改善のためヘルシーアップ教室を実施します。ぜひご参加ください。

	運動プログラム（講師：旭川市在住インストラクター芝崎麻衣子先生）		食事プログラム（担当：栄養士）	
	中級コース	初級コース	ゆったりコース	食生活改善コース
対象者	19歳から74歳の南富良野町民			
	体を動かすことに自信がある方 普段運動をしている方	普段運動をしていない方 運動に自信がない方	体を動かすことが苦手な方 運動初心者	高血圧や糖尿病、高脂血症の食事と体の仕組みについて学習したい方、または食生活を改善したい方
内容	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動（中級コースの方がややきつめです）		ストレッチ、筋力トレーニング	健診結果から自分の体に合った食事のとり方について学習します！また、食品選びから献立の作成など実践的な方法まで学習します！
	全6回	全6回	全6回	1回
日時・場所	8月19日から9月30日までの毎週火曜日 9月23日は祝日のためお休みとなります。			8月29日(金) 18:30～20:00 9月12日(金) 13:30～15:00 同じ内容。どちらかを選んでください。
	18:30～20:00(90分間)	15:40～16:40(60分間)	14:30～15:30(60分間)	90分間
	情報プラザ	保健福祉センターみなくる		保健福祉センターみなくる
定員	各コース15名程度 ただし、運動プログラムについては各コース3名以下の場合はコースを中止または他コースと合併する場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、定員になりしだい締め切りとさせていただきます。			
備考	運動プログラムのみ・食事プログラムをみの参加も可能です。 運動プログラムはコースを選択して参加できます。 大変申し訳ありませんが、今回の教室は託児を用意しておりませんのでご理解・ご協力をお願いします。			

申し込み締め切り 8月12日(火) 問い合わせ・申し込み先 保健福祉課保健指導係 ☎ 52 - 2211

金山ダム管理所では、管内で発生した流木の無償配布を行います

配布日時 7月23日(水)から8月6日(水)（土・日除く）9時から16時まで

配布場所 東鹿越 金山ダム艇庫流木処理施設

注意事項

- ・配布を希望される方（個人）は、金山ダム管理所に事前に申し込みをお願いします。
- ・配布予定の倒木がなくなりしだい、終了とさせていただきますのでご了承ください。（先着順）
- ・倒木の長さ、太さは揃っていませんので、運搬のために切断をする場合は道具が必要です。倒木の剪定、切断の際は安全に十分注意してください。
- ・配布時の事故などについては、責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・今後の配布の参考にさせていただくため、アンケート調査にご協力ください。



問い合わせ先 北海道開発局石狩川開発建設部金山ダム管理所（管理係） ☎ 54 - 2131 FAX 54 - 2761