

生活習慣をみなおす健康教室 参加者募集

体重がなかなか落ちない、健診で運動と食事に気をつけてくださいと言われてたけれど何をしたらいいのだろう・・・など悩んでいる方はいませんか？

無理なく自分に合った生活の見直しができるようにお手伝いします。

仲間と一緒に楽しく自分磨きに挑戦してみませんか♪

■対 象 20歳以上の方で下記日程に参加できる方

■日 程

① 5月18日	② 6月15日	③ 7月13日	④ 8月24日	⑤ 9月14日
⑥ 10月19日	⑦ 11月16日	⑧ 12月21日	⑨ 1月18日	⑩ 2月15日

■時 間 10時00分～12時00分（初回のみ9時30分～）

■定 員 15名

■場 所 木古内町健康管理センター

■参加費 無料

■内 容 令和4年度は運動を中心とした教室を実施します。

- ・計測、目標設定、個別相談
- ・栄養士・保健師によるミニ講話
- ・運動指導（5回）

講師：フィットネスインストラクター 蛭沢 亮太氏

■申込締切 4月28日（木）

■その他 送迎希望をされる方は受講申込時にお知らせください。

■申込み・お問い合わせ

木古内町健康管理センター ☎01392-2-2122

介護保険運営協議会委員募集のお知らせ

介護保険制度は、介護を必要とする方々に対して、適切な介護サービスを提供することを目的としています。

介護保険事業の円滑な運営を図るため、住民のみなさんに参加していただき、多くの意見の中から、事業計画の作成や事業評価を行う、介護保険被保険者を代表する委員を募集します。

■募集人数 3名

■応募資格 町内に在住する満40歳以上の方

■検討事項 介護保険事業計画、介護保険料、介護保険特別会計に関すること

■任 期 令和6年3月31日まで

■協議会開催回数 年2～3回

■応募方法 直接下記申込先までお申し込みください。

■申込期限 令和4年4月8日（金）

■申込・お問い合わせ

保健福祉課介護福祉グループ（健康管理センター）

☎01392-2-2122