

◎ 40～74歳の国保加入者のみなさん ◎

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!



※毎年10月に予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4～6週間で健診結果が出ます。結果説明会や教室などの案内が届いたら積極的にご参加ください。

※人間ドックは助成制度がありますので、お問い合わせください。(35～74歳の国保加入者で国保税に未納がない人が対象)

10月31日(水)まで 無料です!

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かれない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。所要時間は1人30分程度です。医療保険課までお申し込みください。

日時…9月30日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。

(100名の定員になり次第締め切り)

※11月4日・25日にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

左記の日曜日健診を、午後1時から3時まで受けられます(定員50名)。ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底、前立腺がんの検査が追加で受けられます。

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団
☎0120-106969

申込み・問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1189) / 健診の内容については…健康推進課(内線1193)

運動療法教室 受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。10月開講の教室の受講者を募集します。



対象…岡谷市国保の被保険者で、健康診断の結果などから、医師に生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症)・その予備軍と診断され、適度な運動などの実施を勧められている人
※申し込み後、主治医の「運動許可書」を提出してください。

期間・時間…10月2日(火)～1月24日(木)の、火・木曜日の午後1時30分～3時30分。このほか水・金・土・日のいずれか1日は、都合のよい時間に自主トレーニングが可能(2時間)

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

定員…15名(応募多数の場合は抽選)

費用…受講料: 15,000円、スポーツ保険料: 1,300円

※別途、教室の前後に受診費用(2,000円程度)がかかります。

申込み締切…9月21日(金)

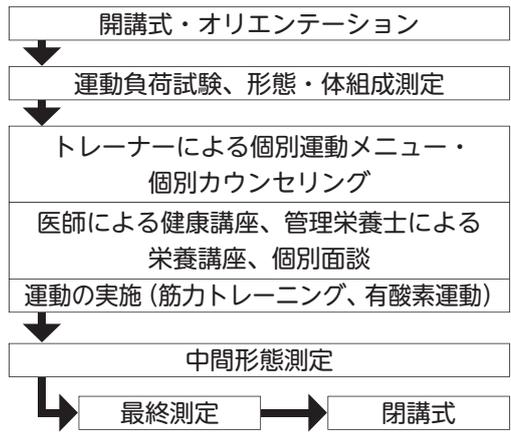
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを積極的に受けていただきます。

※教室の詳細についてや見学希望は、やまびこスケートの森トレーニングセンター (☎24-5210)へご連絡ください。

【教室の内容と流れ】



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

行政

仲間

環境

健康

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)：

9月17日(月・祝) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

※通常の第3日曜日ではありません

のよう、ご注意ください。

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市民家庭球場、市民水泳プールの、9月1日(土)の営業は、午後4時までです。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(今月は翌日の祝日月曜日)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時：9月17日(月・祝)午前9時～午後6時

午後6時以降も状況により利用可

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎2218800

体力・運動能力テスト

参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料です。ぜひご参加ください。

日時：9月9日(日)午前9時45分集合

(10時開始・正午終了予定)

対象：20歳から79歳までの市民

内容：20歳から64歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン)

65歳から79歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所：市民総合体育館

申込み：電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ ● スポーツ振興課 ☎2218804

スケート指導を お手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してください。人を募集します。

期間：冬季特に10月～3月

募集内容：平日の午前中に指導がで

きる人(種目は問いません)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いたします。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ ● やまびこスケートの森 ☎242494

各種スポーツ教室

◎女性向けキックボクシング

エクササイズ教室

期間：10月3日～11月21日

毎週水曜日(計8回)

時間：午後7時30分～9時

場所：市民総合体育館2B会議室

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

定員：20名(先着順)

申込み：9月3日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話申込不可)。

受講料：2000円(保険料1870円、65歳以上は1220円 ※任意)

問合せ ● 市民総合体育館内 (公財)岡谷市体育協会 ☎2218850(平日のみ)

◎おかや小学生体育塾(後期)

鉄棒・マット・とび箱・縄とび・ボールなどを使い、運動・遊びを通じて〈運動の苦手〉を克服します。

期間：10月～12月の毎週土曜日(計10回)

時間：午前中

場所：やまびこ国際スケートセンター、市内小学校体育館

対象：市内在住の小学生

定員：クラス①・②各25名(先着順)

内容：目標設定、体力測定、柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏捷性アップ、特別講座(2クラス合同、屋外リンクでスケートを予定)

申込み：市民総合体育館窓口にて受付

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● スポーツ振興課 ☎2218804

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料(保険料・施設使用料込10回分)

幼児・小中学生：4000円

※陸上教室は除く

一般：5000円

申込み：一般は、9月3日(月)午前9時より、幼児・小中学生は同日午後5時より、市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。

受講料を添えて申し込んでください。

【幼児・小中学生】

◎第3期ミニバス教室(小学生)

期間：9月21日～12月21日

毎週金曜日(計10回)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

7月21日(日)～12月21日(日)

時間…①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小体育館
定員…各40名

◎第3期 バドミントン教室
(小学4年生～中学生)

期間…9月28日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生) ※希望あれば年少も可

期間…10月1日～12月10日
毎週月曜日(計10回)
時間…午後4時～4時45分(年中～年長)
午後4時45分～5時45分(小学生)
場所…市民総合体育館 定員…各20名

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月5日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 フットサル教室
(年少～小学生)

期間…10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)
時間…午後4時30分～5時30分
午後5時30分～6時30分
(年少～小学2年生)
(小学3年生～6年生)

場所…市民総合体育館 定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 卓球教室(小学生)

期間…10月10日～12月12日
毎週水曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 サッカー教室
(年少～小学生)

期間…10月10日～12月12日
毎週水曜日(計10回)
時間…午後4時～5時(年少～年長)
午後5時～6時(小学生)
場所…市民総合体育館 定員…各30名

◎小学生 陸上教室

期日…10月6日(土)・13日(土)
時間…午前10時～正午
場所…湖畔広場(雨天:市民総合体育館)
定員…各日30名

受講料…各日500円(保険料・施設使用料込)

【一般】※託児つき

◎第3期 脂肪燃焼

エアロビクス教室

期間…10月1日～12月10日
毎週月曜日(計10回)
時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月5日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月5日～12月14日
毎週金曜日(計10回)
②10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館 定員…各30名

◎第3期 バレトン教室

期間…10月9日～12月11日
毎週火曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第3期 エクササイズ教室

期間…10月10日～12月12日
毎週水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…20名

※託児を希望する人は、9月14日(金)までにお申し込みください。(1歳児から・定員あり)

★一括で申し込まなくても、1回8000円(当日参加できる)になりました。

(ただし当日の託児利用はできません)

以上問合せ ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎2218800

おしらせ

シニア人材の雇用推進セミナー
～人手不足の解決に向けた
シニア世代の活躍～

「シニアが意欲を持って、安心して働ける職場づくり」や「社員紹介制度による人材採用」「働き方改革関連法などの対策や情報満載のセミナーを開催します。

期日…9月14日(金)
時間…午後2時30分～4時45分
場所…テクノプラザおかや 3階 人材育成研修室

対象…事業主、人事・労務管理の担当者、そのほか情報を収集したい人
講師…特定社会保険労務士 山本剛さん
※参加無料・要事前申込み
申込み・問合せ ●
テクノプラザおかや ☎2117000

県下一斉司法書士無料法律相談

事前予約は不要です。
日時…10月2日(火) 午後5時～7時
場所…イルプラザ・カルチャーセンター
1 第1・2会議室、第5・6研修室
相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理(成年後見)、消費者金融などの多重債務ほか
問合せ ●長野県司法書士会諏訪支部
☎2211450(原田昭二さん)