

とねっこ館運動指導室 1～3月レッスン参加者募集

新型コロナウイルス感染予防対策を緩和しましたが、館内では引き続き衛生管理を行っています。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

登録制有料レッスン		
水曜日 1月10日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ
	全身の筋肉を鍛え、 太りにくい体を作りましょう！	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果あり！！
木曜日 1月11日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	14:00～14:45 流水水中運動
	簡単なパンチとキックを 組み合わせて脂肪を 燃焼させましょう！！	水の中で体を動かして、 気になる部分を引き締めましょう！ 流水リラクゼーション含む
金曜日 1月12日～	11:00～11:45 チェアピクス	19:00～19:45 ゆったりヨガ
	イスに座って体をほぐしたり、 音楽に合わせてゆっくり体を動かす エクササイズです。	ゆったりヨガの動きとストレッチで 程よく汗をかけるリラックスクラス です。
土曜日 1月13日～	10:30～11:15 かんたんヨガ	11:30～12:15 ZUMBA (ズンバ)
	簡単なヨガの動きを取り入れて、 体の痛みの予防、解消に繋げる エクササイズです。	アメリカ生まれの踊るフィットネス。 様々なノリの良い曲に合わせて ダンスを楽しめるプログラムです。

※無料レッスンは今後実施できるように時間等を調整中です。

【レッスン参加料】	登録制有料レッスン 500円/1種類 (各11回)
【スポーツ保険料】	65歳未満：1,910円 65歳以上：1,260円 (令和6年3月末まで有効)
	・有料レッスン、無料レッスンに関わらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。 ・とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。
【実施場所】	とねっこ館 研修室・歩行プール
【申込期間】	12月19日(火)～随時
【申込先】	役場子育て健康課 ☎01456-2-6571 (土・日曜日は除きます。) とねっこ館運動指導室 ☎01456-2-2221 (月曜日は除きます。)

とねっこ館では、下記のように環境衛生管理を実施しています。
『定期的な換気』『マシン及び館内のアルコール消毒と清掃』
『(必要であると判断した場合の) スタッフのマスク着用』



特定不妊治療費を助成します

少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要する費用の一部を助成します。

令和5年3月までに北海道の助成を受け、町への申請がお済みでない方は早めの申請をお願いします。

申請期日	令和6年3月31日まで	必要な書類等	①北海道特定不妊治療助成事業の助成決定指令書の写し ②特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し ③医療機関が発行した領収書 ④夫婦の住民票 ⑤（夫婦のいずれかが町外に住所を有する場合）他市町村での市町村民税等の滞納がないことを確認できる書類（納税証明書等） ⑥印鑑 ⑦振込口座の番号、名義人がわかるもの ※②～④は、北海道の助成事業申請時に添付した書類の写しでかまいません。
対象者	次の要件をすべて満たす方 ①北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方 ②夫婦または夫婦のいずれかが町内に住所を有する方 ③夫婦ともに町税等に滞納がない方		
助成額	特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。 ・1回の治療につき10万円を上限に助成します ・助成回数は、北海道特定不妊治療費助成事業で定められた回数とします。（初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回）		

◎申請窓口

役場子育て健康課、総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所
 申請手続、制度内容の詳細については、下記にお問い合わせ下さい。

🗨️ 役場子育て健康課 健康増進グループ ☎ 01456-2-6571
 総合支所地域住民課 健康・介護グループ ☎ 01457-6-3173

広富スキー場・町営スケートリンクオープンのお知らせ

広富スキー場が1月6日、町営スケートリンクが1月5日にオープンします。

広富スキー場
利用時間 午前10時～午後4時 リフト運行はしませんのでご了承下さい
町営富川スケートリンク
利用時間 午前9時～午後8時（夜間照明点灯） ○青旗・・・利用できます ○赤旗・・・利用できません ○黄旗・・・団体が利用しています（個人利用可能）
※天候等により変更になる場合もありますのでご了承下さい



🗨️ 教育委員会社会教育課 社会教育グループ ☎ 01456-2-2451