

募集



簡易人間ドック

受診者再募集!!

本庁健康保険課

簡易人間ドックを次のとおり再募集します。

【受診資格】

- ・伊賀市国民健康保険加入者
- ・昭和8年6月2日から昭和53年6月1日までに生まれた方
- ・国民健康保険税の滞納のない世帯の方

・4月15日号で募集した「脳ドック」に受診決定となった以外の方

【実施期間】

9月30日(火)まで

【検査場所】

伊賀市内指定医療機関

【自己負担額】

8500円

【申込方法】

官製はがきに「簡易人間ドック受診希望」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入の上、お申し込みください。はがき1枚で1人の申し込みとします。

【申込期限】

7月18日(金)

【申込先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市上野丸之内1-16番地

伊賀市健康福祉部健康保険課

☎22・9659

環境ツアー参加者募集

本庁環境政策課

夏休みを利用して環境ツアーにかけませんか?

市では、皆さんに環境について興味を持っていただくことを目的に、親子で楽しめる環境ツアーを実施します。皆さんぜひ参加してください。

【開催日】

7月27日(日)

【行き先】

名古屋港水族館・東邦ガス館

【資料代】

500円

【募集人数】

先着40人程度

【集合時間・場所】

午前8時5分集合(15分出发) 市役所南庁舎西玄関

【受付開始日】

7月4日(金)

【その他】

子どもの参加は責任者同伴でお申し込みください。入館料と昼食代は別途必要になります。

【申込先・問い合わせ】

本庁環境政策課

☎22・9637

青山保健センター運動施設 教室プログラム(7月~9月)のお知らせ

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	ストレッチ
11時	アクアビクス (プール)	かんたん エアロビクス	座ってビクス	水中ウォーキング (プール)	エアロビクス	肩こり・腰痛予 防教室(プール)
12時	水中ウォーキング (プール)		アクアビクス (プール)	★60歳以上の方の 筋力アップ教室 (9月~11月)		パンチDE ビクス
13時						
14時		ストレッチ&ウ ォーキング(プール)	水中リハビリ (プール)		★かんたん水中運動 教室(9月~11月)	利用講習会
15時	ヨーガ				ストレッチ&ウ ォーキング(プール)	ストリート ダンス
16時	水中リハビリ (プール)					
17時						
18時	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	
19時	アクアサーキ ット(プール)	エアロビクス	ピラティス	ストリート ダンス	★脱出!!メタボ リック教室 (9月~11月)	
20時						

利用案内

【利用対象者】 中学生以上
【開館日時】 火~土曜日 10:00~21:00
日曜日・祝日 10:00~19:00
月曜日

【休館日】
【使用料】

1回券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
回数券 (11枚 つり)	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	2,500円
	18歳以上65歳未満	5,000円
	65歳以上	3,000円
	障がい者手帳をお持ちの方	250円
	市外利用者	800円
	障がい者手帳をお持ちの方	2,500円
	市外利用者	8,000円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会をお受けください。(受講の際にも使用料が必要です)

※教室参加は要予約(教室予約に空きがある場合は、当日参加も可能です)
※運動施設利用料が毎回必要となります。

※特別教室の申し込みについて

【募集期限】 8月31日(日)まで

【申込先・問い合わせ】

青山保健センター運動施設 ☎52-4100



★60歳以上の方の筋力アップ教室

【内容】 体力測定を行って個々の筋力を把握した上で、各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣を身につけ、下肢の筋力アップを目指します。

【とき】 9月5日~11月21日の毎週金曜日 全12回
午後0時30分~1時30分 【定員】 15人(先着順)

【対象者】 おおむね60歳以上の方

★かんたん水中運動教室

【内容】 水中で各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣をつけて生活習慣病の予防につなげます。

【とき】 9月6日~11月22日の毎週土曜日 全12回
午後2時~3時 【定員】 15人(先着順)

【対象者】 体脂肪率やおなか周りの気になる方

★脱出!!メタボリック教室

【内容】 内臓脂肪や体脂肪を燃やす有酸素運動を中心に、メタボリックシンドロームを予防・解消します。

【とき】 9月6日~11月22日の毎週土曜日 全12回
午後7時~8時 【定員】 10人(先着順)

【対象者】 内臓脂肪や体脂肪が気になる方や高い方