

# 「健康づくり推進のまち」宣言・強化月間事業

かみん

社教センター

## プール・ランニングコース トレーニングルーム 1か月間無料!

忘年会、お正月、新年会…食べる機会が増える反面、気温も下がり屋外での運動はなかなか難しく体重の増加が気になる季節になりました。天候を気にせず、安全に運動できる「かみん」、「社教センター」を利用して健康づくりをしませんか？

### 実施期間

令和元年12月16日（月）～令和2年1月15日（水）

### 内容

保健福祉総合センター かみん（プール）、社会教育総合センター（2階アリーナ：ランニングコース、トレーニングルーム）を無料で利用できます。（未就学児の利用は保護者同伴）

利用時間：〈かみん〉9:00～20:30

〈社教センター〉8:30～12:00、13:00～17:00、18:00～21:00

※健康づくり推進を目的としていることから、かみん浴室のみのご利用はできません。

★ご利用前とご利用から1か月後にインボディ（体成分分析装置）測定を行うことをおすすめします。  
インボディ測定を行うことで、筋肉量や脂肪量、基礎代謝量の変化を確認することができます。

### 対象

上富良野町在住の方

### 利用方法

- ①下記の申請書を記入し、かみんのプールスタッフ室（プール職員）に提出してください。
- ②「健康づくり共通利用券」の交付を受けます。

〈申請受付期間〉令和元年12月6日（金）～12月18日（水） 9:00～19:00

※すでに、「かみん」プールまたは「社教センター」の3ヶ月券・1年券をお持ちの方は、利用券を作らずにお持ちの券をお使いください。

次回更新時に有効期限を延長できる券を無料期間終了後、次回利用時にお渡します。

【お問合せ】 保健福祉総合センター かみん 保健福祉課 健康推進班・福祉対策班 ☎45-6987

📄 下記を記入し、かみん プールスタッフ室へ ※プールスタッフ室の場所は裏面をご覧ください。

### 健康づくり共通利用券申請書

No. \_\_\_\_\_

令和 年 月 日

無料期間中、「かみん」プール、「社教センター」2階アリーナを利用したいので、「健康づくり共通利用券」の交付を申請します。

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男・女

住所 上富良野町

生年月日 S・H . . 電話番号

かみん・社教センター

No. \_\_\_\_\_

### 健康づくり共通利用券

期間 令和元年12月16日（月）  
～令和2年1月15日（水）

氏名 \_\_\_\_\_

住所 上富良野町

令和 年 月 日発行 上富良野町長

6周年

# 「健康づくり推進のまち」宣言

平成26年2月の宣言から7年目を迎えます。今年も12月16日～1月15日を強化月間とし、「かみん」プールと「社教センター」2階アリーナを無料で利用することができます。また「かみん」ホールでは、健康づくりに関するポスターを展示しますので、是非お越しください。

## 「健康づくり推進のまち」宣言

ここ上富良野の豊かな自然環境の中で、いつまでも健康でこころ豊かに、いきいきと暮らすことは、私たち上富良野町民みんなの願いです。

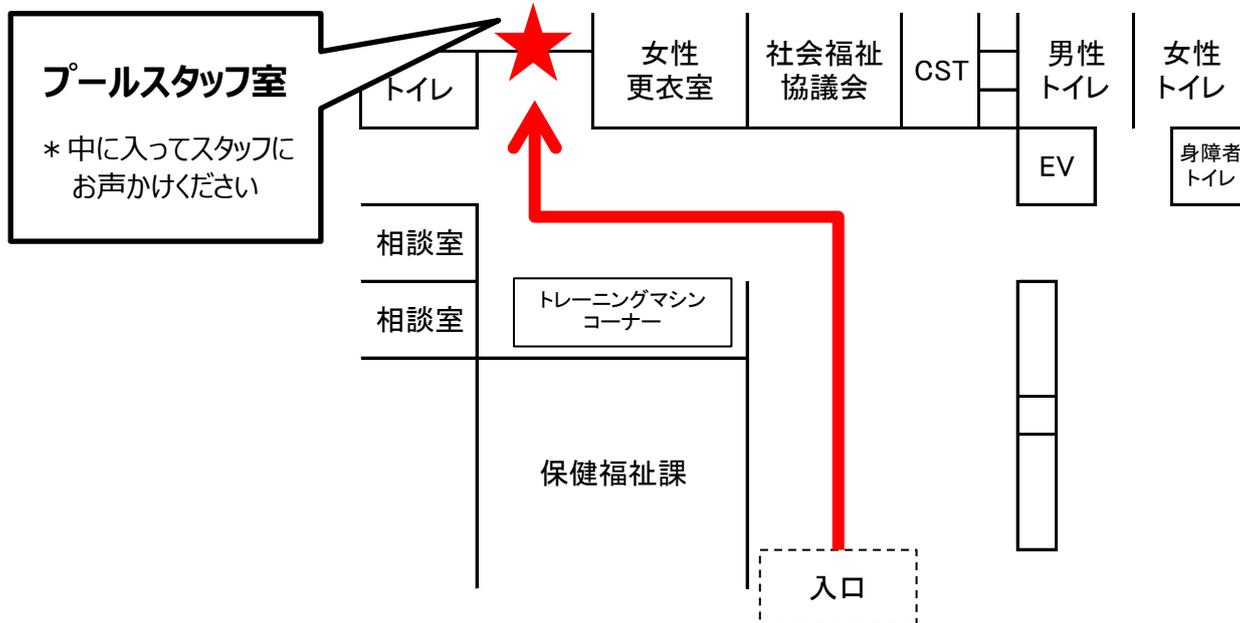
自らの健康は自らつくることを基本に、様々な活動を通して町民がともに支えあい、健康長寿のまちを目指し、ここに「健康づくりのまち」を宣言します。

- 健康診査や保健指導を積極的に受け、自らの健康について考えます。
- 健康的な生活習慣について、家族みんなで話し合い理解を深めます。
- 地産・地消を推進し食生活を見直すとともに、運動に親しみ、元気な体をつくりまします。
- みんなの力で、心と体の健康を支え守るための、地域づくりに努めます。
- 豊かな大自然の恵みに感謝し、みんなが住みよい環境を守り育てます。

平成26年2月8日



## ～ 申請場所のご案内 ～



ご利用の際は、

- 〈かみん〉はプール内スタッフに「健康づくり共通利用券」を提示してください。
- 〈社教センター〉は事務室窓口「健康づくり共通利用券」を提示してください。

### 〈プールを初めて利用する方へ〉

- ❁利用券申請時にプールの効果的な利用方法についてお伝えします。
- ❁初めての方は、プールスタッフに声をかけていただくと個別に対応いたします。また、月～金 13:30～14:00の間、歩き方などの個別指導も受けられます。
- ❁プールは筋力維持及び有酸素運動等の教室を開催しています。スケジュールは広報11月10日号をご覧ください。