

ちたばな元気体操参加者 追加募集

健康ポイント対象事業

将来介護が必要にならないように、理学療法士による指導のもと、筋力トレーニングやゴムチューブによる運動をしましょう。

【対象者】

村内在住で65歳以上の方

【日時】

- ・Aコース おおむね毎週火曜日
① 13時30分～14時30分
② 15時～16時
- ・Bコース おおむね毎週金曜日
③ 13時30分～14時30分
④ 15時～16時

【内容】

- ・体調確認、血圧測定
- ・理学療法士の指導による筋力トレーニング（マットや座位の運動）

【場所】健康福祉センター2階

【利用料金】1ヶ月600円

【受付開始日時】

7月7日（月） 8時30分

【教室開始日】

・Aコース 7月24日（木）

- ・Bコース 7月25日（金）
- ※Aコースは木曜日に開催します。

【注意事項】

- ・受付は先着順です。
- ・ご本人またはご家族から、お一人ずつお申し込みください。
- ・4月受付時にキャンセル待ちの方も、7月7日（月）以降に改めてお申し込みください。
- ・各クラスの定員が合計35名に達し次第、追加受付を終了します。
- ・追加募集に伴うキャンセル待ちの対応はありません。
- ・受付後のクラス変更は対応できません。
- ・定員に達したのち、年度途中に欠員が生じた場合は、追加で受付を行います。

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課
明日香村地域包括支援センター
☎ 54-5550



▲一緒に楽しく運動しませんか

明日香村健康福祉センター ちたばな だより



◆あすかゆったり「太子の湯」

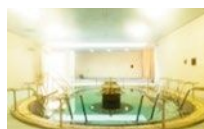
■次回8月分の定期更新 / 新規受付は
【7月27日（日）】からです

村民定期料金	高齢者	3,000円
《税込》	一般大人	5,000円
村外定期料金	高齢者	3,300円
《税込》	一般大人	5,500円

※高齢者：65歳以上の方



《讃良の湯》



《大海人の湯》

7月 太子の湯カレンダー

火	水	木	金	土	日	月
1	2	3	4	5	6	7
男湯 大海人の湯	／	女湯 讃良の湯				休館
8	9	10	11	12	13	14
女湯 大海人の湯	／	男湯 讃良の湯				休館
15	16	17	18	19	20	21
男湯 大海人の湯	／	女湯 讃良の湯				
22	23	24	25	26	27	28
休館	女湯 大海人の湯	／	男湯 讃良の湯			休館
29	30	31	8/1	8/2	8/3	8/4
男湯 大海人の湯	／	女湯 讃良の湯				休館

最終受付時間は19時30分です

注意：入れ墨・タトゥーのある方、泥酔の方のご入浴は固くお断りします。

◆7月のご案内◆

■女性湯限定 入浴剤投入イベントは【13日（日）・27日（日）】です。ご利用お待ちしております。

■館内各貸部屋のご案内（事前にご予約ください）

館内には多目的ルーム・会議室・ホール・カラオケルーム・調理室がございます。カラオケルームなど、ぜひ活用ください。

【使用料一例：カラオケルーム1時間1,000円 ※18歳未満の方は保護者の同伴が必要です。】



【太子の湯浴場 / 運動指導室 営業時間 10時～20時（閉館時間）】
《明日香村健康福祉センター ちたばな》明日香村大字立部745 ☎ 54-5330