

# 南富良野町高齢者保健福祉計画・介護保険計画及び南富良野町障がい者計画作成委員会の委員を公募します

本町の保健福祉サービスの充実及び介護保険事業の適正な運営を進めるため、また障がい者が安心して暮らし続けることができるためのサービス等を充実させていくうえで、より多くの町民の皆さんに参加をいただき、意見を反映していくために委員会の委員を公募します。

- 委員の任務 町の介護保険事業の適正な運営と障がい者への適切な支援のため、福祉サービス等整備の基本的な方向と展開、方針について「南富良野町高齢者保健福祉計画・介護保険計画」及び「南富良野町障がい者計画」の内容を検討します。
- 組織 10名の委員で構成し、そのうち2名の委員を公募します。
- 任期 委嘱した日から答申の取りまとめが終了する日(平成24年3月末予定)までとします。
- 応募条件 町内に在住し、成人されている方 2名
- 締め切り 平成23年8月5日(金)まで(郵送の場合、当日消印有効)
- 申込書の請求先 役場保健福祉課または巡回窓口車「やまびこ号」に請求してください。
- 申込方法 申込書に必要事項をお書きのうえ、保健福祉課または巡回窓口車「やまびこ号」にお届けください。郵送でも受付をします。
- 委員の決定 8月末までに委員を決定し、応募者に通知します。応募多数の場合は、選考させていただきますので、あらかじめご了承ください。
- 委員報酬 町の条例により、日額報酬及び費用弁償を支払います。

問い合わせ先 企画課広報統計係 ☎52 2115

広報みなみふらの

# お知らせ版

2011.7.15

No.237

## ヘルシーアップ教室のお知らせ

日頃の運動不足・肥満の解消、生活習慣の改善のためヘルシーアップ教室を実施します。ぜひご参加ください。

		運動プログラム(講師:旭川市在住インストラクター芝崎麻衣子先生)	食事プログラム(担当:栄養士)
		初級コース	中級コース
		食生活改善コース	
対象者		19歳から75歳の南富良野町民	
		体を動かすことが苦手・運動に自信がない方 普段運動をしていない方・運動初心者	体を動かすことに自信がある方 普段運動をしている方
内容		運動教室前に保健師と初回面接(健診結果の確認、生活の振り返り、運動目標など) 運動教室後に保健師と面接(運動の効果の確認、今後の運動継続についてなど) 【運動教室内容】 ストレッチ・筋力トレーニング 正しい歩き方のフォーム、効果のある歩き方 家でもできる有酸素運動 みんなでこなす有酸素運動(エアロビクスなど)	「あなたに合った食事のタイミングと食品」 一人ひとり食事をするタイミング、食事内容は違います。どのような食べ方が望ましいか、どのような食べ物を選べばよいかを生活習慣病の視点から学びます。
		全8回	1回
日時・場所		8月31日から10月19日までの毎週水曜日 13:30~14:45 第1回(8月31日)、第8回(10月19日)の講師については、芝崎麻衣子先生ではなくNPO健康保養ネットワークの運動指導士が講師となっています。	9月21日(水) 13:30~15:00
		保健福祉センターみなくる	保健福祉センターみなくる
参加要件	この教室は、肥満予防・生活習慣病予防のために行なうため、事前に健診結果をお持ちいただき、生活の振り返りや運動教室参加の目標を保健師と一緒に考えるための面接があります。今年度、健康診査を受診し、健診結果を持って来れる方を優先とさせていただきます。また健診を受診してなくても受診予定がある方も可。(前年度の健診結果をご持参ください。) また、教室(運動)の効果を見るために教室参加前後で体重・腹囲の測定、1年後の健康診査結果を確認させていただきます。		
その他	定員は、各コース15名程度 定員になりしだい締め切りとさせていただきます。 大変申し訳ありませんが、今回の教室は託児を用意しておりませんのでご理解・ご協力をお願いします。		

申し込み締め切り 8月24日(水) 問い合わせ・申し込み先 保健福祉課保健指導係 ☎52 2211