

## ふれあい館からのお知らせ

■申し込み・問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

## ①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善を目指します。

■開催日時 毎週火曜日  
午前10時30分～11時40分

## ②デトックスヨガ

“ねじりのポーズ”で体に溜まった毒素を外に排出していきましょう！便秘解消や美肌効果も期待できます。

■開催日時 毎週水曜日  
午前10時30分～11時30分

## ③リラックスヨガ New!

簡単なヨガのポーズをとりながら自律神経を整え、心身ともに健康になりましょう。初心者の方も気軽にご参加ください。

■開催日時 毎週水曜日  
午後2時～3時

## ④ウェーブリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■開催日時 第2・4木曜日  
午前10時30分～11時30分

## ⑤美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し骨盤・体のバランスを整えていきます。

■開催日時 第1・3・5木曜日  
午前10時30分～11時30分

## ⑥らくらくストレッチ

柔軟性の向上だけでなく、冷え性改善・関節痛予防・筋力の向上など、さまざまな効果が期待できます。

■開催日時 毎週木曜日  
午後3時～4時

## ⑦かんたんステップ50

ステップ台を使い昇降運動をしながら音楽に乗って楽しくエクササイズしましょう。

■開催日時 毎週木曜日  
午後6時40分～7時30分  
※予約制です。

■持ち物 室内用シューズ

## ⑧やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、姿勢・体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す心と体の健康を目指します。

■開催日時 毎週金曜日  
午前10時30分～正午

## ⑨ピラティス

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えていきます。

筋肉・バランスの強化を目的として柔軟性・筋持久力・体幹の向上を目指しましょう。

■開催日時 毎週金曜日  
午後2時30分～3時30分

## ①～⑨共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 700円/1回

※すべての教室で使えるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月間で、払い戻しはしません。

※レッスン後にプラス100円で日帰り湯を利用できます。

■対象 高校生以上

■定員

①・③・⑤・⑥・⑦・⑨ 15名

②・⑧20名、④13名

■持ち物 動きやすい服装、タオル、補給水、ヨガマット(ヨガ受講で、お持ちの方)

※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報は、下記QRコードから。



## 国民健康保険 限度額適用認定証等の更新

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も認定証が必要な場合、申請が必要になります。

医療費が高額になるとき、限度額認定証を提示すると、支払いが自己負担限度額までになります。

■申請期間 8月1日(木)以降

■申請に必要なもの

被保険者証、印鑑(朱肉を使うもの)

■対象者

70歳未満の場合

世帯に国民健康保険税の未納がない方

70歳以上の場合

所得区分が現役並み所得者Ⅰ・Ⅱか低所得者Ⅰ・Ⅱに該当する方

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8895