

小松島市アンチエイジング運動講座2011

〜まめに動いて、

運動効果で老化予防〜

Ⅱ後期12回コース参加者募集Ⅱ

筋肉を落とさないこと、正しい若々しい姿勢にはみんな憧れます。スロートレーニングによる筋力運動と有酸素運動で、脳からつま先の細胞のすみずみまで酸素と栄養を送ることで、メタボリックシンドロームを予防・改善し、アンチエイジング効果をあげましょう！

《アンチ・エイジングとは》

年齢とともに訪れる心身の衰えを予防し、健康で美しく人生を過ごそうというものです。

【受講資格】

市内に在住し、軽度の運動が可能な健康状態の方なら、どんなでも参加できます。

【講師】 武市美津子 他専門スポーツインストラクター

【場所】 市保健センター（2階多目的室）

【日程】

後期12回コース

- ① 11月11日（金）
- ② 11月15日（火）
- ③ 12月9日（金）
- ④ 12月19日（月）
- ⑤ 1月13日（金）
- ⑥ 1月17日（火）
- ⑦ 1月23日（月）
- ⑧ 2月10日（金）
- ⑨ 2月21日（火）
- ⑩ 3月3日（土）
- ⑪ 3月16日（金）
- ⑫ 3月19日（月）

【参加費】

国保加入者 1,500円
国保加入者以外 2,500円



【時間】

各日とも、午前10時15分から1時間30分程度
※日時は多少変更になる場合があります。

【応募方法】

電話もしくは、市国保担当窓口にて受付します。
10月11日（火）午前9時から
10月14日（金）午後5時まで

【募集人数】 45名

応募者多数の場合は、当講座未受講者、国保加入者の方を優先のうえ、10月20日（木）に決定通知します。

【応募先・お問い合わせ先】

市健康増進課国保担当（市役所1階⑤番窓口 ☎32・2113 内線145）まで。

子ども手当のお知らせ

〜10月分から

平成24年3月分まで

10月以降の子ども手当を受給するためには、新たな申請が必要です。9月分までの子ども手当を受給していた方には、市児童福祉課より案内文書を10月初旬にお送りする予定です。対象と思われる方で案内文書が届かない方は、市児童福祉課までお問い合わせください。

※公務員の方は、各職場での申請となります。

【支給額（10月分から平成24年3月分まで）】

- ・0歳から3歳未満（一律） 15,000円
- ・3歳から小学校修了前（第1子・第2子） 10,000円
- ・3歳から小学校修了前（第3子以降） 15,000円
- ・中学生（一律） 10,000円

【新たな支給要件など】

- ・日本国内居住していること（留学中の場合などを除く）
- ・児童養護施設に入所している子どもなどについては、施設の設定者などに支給
- ・未成年後見人や父母指定者（父母などが国外にいる場合のみ）に対して、父母などと同様（監護・生計同一）の要件で支給
- ・監護・生計同一要件を満たす者が複数いる場合は、子どもと同居している者に支給（単身赴任の場合を除く）

【申請書提出期限】平成24年3月31日（土）まで

※提出期限を過ぎますと、申請いただいた翌月からの支給となりますので、お早めに申請してください。
さかのぼっての支給はありません。

お問い合わせは、市児童福祉課（市役所1階⑩番窓口 ☎32・2114）まで。