

## 正月太り解消作戦!



# ウォーターランド通信

問合せ

ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

ウォーターランド南条で年末年始の運動不足を解消しましょう!

### ☆作戦1 トレーニングジムを利用する

体重が気になっている方、プールが苦手な方は、トレーニングジムにお越し下さい。天候に左右されず自分のペースで筋力トレーニングや有酸素運動ができます。運動器具も充実していますので体力に自信のない方でも気軽にはじめられます!

### ☆作戦2 プールを利用する

プール館内はいつでも室温30℃~32℃、水温30℃~31℃で年間を通して利用できます。「冬にプール!」というだけで寒いイメージを持たれますが、寒く感じてしまうのは、水温が体温より低いためです。しかしこれが「体の防衛反応」を使ったメリットで、体温が水に奪われるのを防ぐために体内エネルギーを活発に生み出します。これがプールの代謝アップ効果です。

### ☆作戦3 教室に入る

一人では、なかなか運動を継続するのは困難です。やはり運動の継続には、効果的な運動を指導するスタッフと日

常を元気で健康に過ごしたいという仲間の支えが必要で、ウォーターランド南条では、スタジオ教室、プール教室ともに充実していますので、あなたに合う教室がきっとあります!

### 助成券を活用しましょう!

リフレッシュ事業券はもうお使いになりましたか? 満18歳以上の町民の方(高校生を除く)は、申請書の提出により4枚綴り(2000円分)の券が交付されます。リフレッシュ券は、1枚で1回の入館料として2枚なら教室が受講できます。(※申請は1年度につき1回のみ)

### 割引券を活用しましょう!

割引券にご記入いただければ、町民に限り65歳以上の方は半額の250円、75歳以上の方なら無料で施設を利用することが出来ます。(※教室は除く)

1月より「はじめてさん応援教室」を実施しています!

1ヶ月(3回受講)で、1500円です。2月からでも参加OKです!

詳しくは、ウォーターランド南条へお問い合わせ下さい。

## 大人の風しん予防接種費用の一部助成について

お急ぎください!  
助成期間の終了間近です!

問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007

昨年は全国的に風しんが大流行し、町では緊急対策として、3月末まで大人の風しん予防接種費用の一部を助成しています。助成期間終了間近となっていますので、助成対象者の方でまだ接種されていない方は、お早めの接種をお勧めします。

### 【助成の対象者】

接種時に南越前町に住所を有する平成2年4月1日以前生まれの方で、次のいずれかに該当する方

- 1 妊娠中の女性と同一世帯にある夫、及び家族
- 2 今後妊娠を希望する女性

※風しんにかかったことがある方、風しん・MRワクチンの予防接種を2回受けた方、風しんの抗体があることを確認している方は対象となりません。

※妊婦さんは接種できません。

※ワクチン接種後2か月間は妊娠を避ける必要があります。

### 【助成申請受付期間】

平成26年3月31日(月)まで

### 【助成額】

- 麻しん風しん混合(MR)ワクチン 5,000円
- 風しん単独ワクチン 3,000円

※ただし、接種費用を上限とします

※接種費用は医療機関によって異なります

### 【助成回数】

いずれか1人1回限り

### 【申請方法】

予防接種を受けた領収書等必要書類を持参の上、保健福祉課窓口所定の申請用紙にて申請してください。