

人権を考えるみんなのつどいオンライン配信中

12月4日に開催した人権を考えるみんなのつどいの様子を、期間限定でオンライン配信しています。当日参加できなかった人も、ぜひご覧ください。

- **配信期間** 令和4年1月15日まで
- **大津町ホームページ** <https://www.town.ozu.kumamoto.jp/> から

問い合わせ

役場人権推進課 ☎096(293)0863

自分の身体をもっと知ろう! In Body測定会

約30秒で、体成分分析、筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、健康度評価フィットネススコアなどを測定し、分かりやすい表で結果をお渡しします。健康づくりに関する相談も受け付けております。気軽にご参加ください。

- **日時** 12月20日(月)～27日(月) ※火曜日を除く
月～土曜日 午前9時～午後8時
日曜日・祝日 午前9時～午後3時
- **場所** 町総合体育館 トレーニングルーム
- **参加料** 無料
- **参加条件** ○マスクを持参し、着用してください。
○現住所が確認できるものをお持ちください。
○次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせてください。
・体調がよくない場合(発熱や風邪、味覚障害などの症状がある場合)
・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合
※ペースメーカーを装着されている人、妊娠中の方は測定ができません。

★新型コロナウイルスの感染状況によっては、内容を変更する場合があります。

メディカルアロマ × 運動 ～免疫力をアップしましょう～

- **日時** 令和4年1月8日、15日、2月5日、19日、3月5日(全5回)
- **時間** 午前10時30分～11時30分(60分) ※初回のみ午前10時30分～正午(90分)
- **場所** 町総合体育館 会議室
- **内容** 初回に免疫促進の効果があるメディカルアロマを作成し、2回目以降の教室では作成したアロマを活用して、誰でもできる運動やストレッチを行っていきます。
寒い日が続くと体温が下がり、免疫機能も低下していきます。
適度な運動をして、免疫力を高め、風邪に負けないからだづくりをしましょう!!皆で寒い冬をのりこえましょう!!
- **定員** 10人(事前受付が必要です)
- **対象者** 女性限定
- **参加費** 2,000円(材料費込み)
- **携行品** 室内シューズ、飲み物、タオル、マスク ※動きやすい服装で参加してください。
- **参加受付** 12月20日(月)～令和4年1月7日(金)までに
町総合体育館トレーニングルームへご連絡ください。(年末年始休館日を除く)
※体調確認のため、教室参加時に体温をおたずねします。

問い合わせ

NPO法人クラブおおづ 町総合体育館 トレーニングルーム
平日:午前9時～午後9時 日曜・祝日:午前9時～午後5時
電話 096(293)8088 内線トレーニングルーム

休館日:毎週火曜日

令和3年度 第7回おおづを探索!ウォーキング教室の開催!

今回は大津町で唯一の横綱となった不知火光右衛門を見学するコースになります。
たくさんの人のご参加をお待ちしています!

●期 日 令和4年1月8日(土)

午前8時30分集合

●集合場所 大津町立大津南小学校

●参加対象 町内在住者および在勤者

●参加料 無料

●募集人員 20人

●参加条件 ○次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせてください。

- ・体調が良くない場合(発熱や風邪、味覚障がいなどの症状がある場合)
- ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる人がいる場合
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

○マスクを持参し、着用してください。

●服装等 マスク、タオル、飲み物、帽子 ※動きやすい服装で参加してください。

●その他 ○当日のけがなどについては、町が加入している保険の適用範囲内で対応します。

○雨天の場合、次の事項に該当する場合は開催中止します。

- ・前日の気象庁の公表で降水確率が80%以上の場合
- ・当日午前7時30分の段階で雨天の場合

○当日の歩く距離は4km程度の予定です。

○コロナウイルス感染症の影響により中止になる可能性があります。

○事業終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は

下記問い合わせ先に報告してください。

●申込方法 電話、または町総合体育館窓口でお申し込みください。

受付期間:12月20日(月)午前8時30分～令和4年1月6日(木)午後5時まで

※定数になり次第受付終了しますのでお早めにお申し込みください。



問い合わせ

役場生涯学習課 生涯スポーツ係(町総合体育館内)
☎096(293)8088 FAX096(293)8899