

今年の夏はちょっと違う！ 骨盤体操&アクアビクス 参加者募集

◆今年の夏のB & G海洋センタープールはひと味違う！

今、注目されている“骨盤”！骨盤の歪みを整えることによって人間が本来もつ正しい姿勢と骨格を取り戻すことができます。

また、骨盤の歪みを直すことによって脂肪を貯めやすい体質が改善されるためのダイエットの効果も抜群です。

◆骨盤を整えアクアビクスで脂肪燃焼！

アクアビクスでは水中で全身運動を行います。水の抵抗を使って筋力アップ、浮力を使ってリラックス・・・いいこと尽くめの骨盤体操&アクアビクスでこの夏は決まりです！老若男女、どなたでも大歓迎です。

◆日程

7月		8月		9月	
火曜日	土曜日	火曜日	土曜日	火曜日	土曜日
28日	25日	4日	1日	1日	
		18日	8日		
		25日	22日		
			29日		

◆時間

火曜日 午前10時30分～11時30分

土曜日 午後5時30分～6時30分

※全日程10回のエクササイズです。ご自分のスタイルに合わせて、参加パターンを選択することができます。

◆インストラクター

吉福 教子先生

他 SSSスポーツプラザ岩国インストラクター

◆受講料

フルコース 5,000円

1回券 700円 ちよっとお試しに。

昼間(火曜)コース 3,000円 まとめてお得に！

夜間(土曜)コース 3,000円 まとめてお得に！

◆申し込み

ココカラ事務局で事前にチケットをご購入ください。

開催期間中は会場でも販売します。

※ココカラ未加入の方は年会費(2,000円～3,000円家族割引あり、保険料を含む)を添えて入会をお願いします。

◆参加対象者 中学生以上の老若男女

◆場所

周防大島町B & G海洋センタープール(西三浦)

◆持参するもの

タオル、水着、水泳キャップ、チケット、会員証

◆問い合わせ

NPO法人ココロとカラダ健栄会事務局

(周防大島町B & G体育館内)

☎080(1919)1857

- ・造住宅で、上部構造評点が1.0未満のもの
- ・耐震改修工事により上部構造評点が0.7以上に向上するもの
- ・今年度中に改修工事に着手し、完了するもの
- ・町税を滞納していない人

■申請方法

- ・次の書類と印鑑を持参し、総務課(大島庁舎)で手続きしてください。
- ・対象住宅の固定資産評価証明書
- ・耐震診断結果報告書

- ・改修後の上部構造評点が確認できる補強計画書
- ・改修工事費の見積書、内訳書

○耐震診断

■対象

- ・次の要件をすべて満たせば耐震診断を受けられます。
- ・一戸建て木造住宅で、在来軸組構法、伝統的構法、枠組壁工法で建築されたもの
- ・昭和56年5月31日以前に着工したもの
- ・専用住宅(住宅部分が50%)

- ・以上の併用住宅も含む)で現に居住しているもの
- ・3階建て以下のもの

■申込方法

今月自治会へ回覧する申込書に必要書類を添えて役場総務課(大島庁舎)または各総合支所、出張所に提出してください。

■募集期間

6月15日(月)～7月31日(金)

■問い合わせ 総務課

☎0820(74)1000

定額給付金の申請はお早めに！

定額給付金の申請手続きはお済みでしょうか？
また、手続きをされていない方は、現在、定額給付金の申請を受け付けていますので、お早めに郵送または各総合支所、出張所において申請手続きをお願いします。

申請書受付終了日は、10月1日(木)(当日の消印有効)ですが、申請手続きは、できるだけお早目をお願いします。

なお、申請書は、各世帯主あてに送付していますが、万一届いていない場合は、お手数ですが役場政策企画課までお問い合わせください。

『定額給付金』の給付をよそおった振込め詐欺をはじめ、新たな手口の振込め詐欺が発生しています。十分に注意してください！

◆問い合わせ 政策企画課

☎0820(74)1007