



健康コーナー

保健部健康推進課
0920(58)1116

『生活習慣病予防のための運動教室』

を行います。

最近、「運動不足だなあ...、お腹がでてきたなあ...、体重が気になるなあ...
これではいけないなあ...」と書いていても、なかなか一歩が踏み出せないでいるあなた、
私たちと一緒に汗を流してみませんか？

【内容】

『生活習慣病予防のための運動』についての講演・実技
内臓脂肪を減らすための効果的な運動
日常生活に運動を取り入れる工夫
ストレッチ体操
ウォーキング指導
自宅で手軽にできる体操(ペットボトルダンベル等)

【準備する物】

実技を行いますので運動のできる服装でご参加ください。
自宅にあるダンベルまたは500mlペットボトル(2個)
室内シューズ
水分補給のための飲料水

【講師】

NPO法人 日本健康運動指導士会 長崎県支部 副支部長
上別府 徹 健康運動指導士

日時・時間

日	時	会場	申し込み先
平成19年 1月31日(水)	午後	13:30 ~ 15:30	南保健センター
	夜	19:00 ~ 21:00	
平成19年 2月1日(木)	午前	10:00 ~ 12:00	保健部 健康推進課
	午後	14:00 ~ 16:00	
平成19年 2月2日(金)	午後	13:00 ~ 15:00	北保健センター



【申し込み】

参加を希望される方は、参加される会場の申込先へご連絡ください。
当日の参加も可能ですが、事前準備のために1月26日(金)までにお知らせください。

南保健センター 0920(52)4888
保健部健康推進課 0920(58)1116
北保健センター 0920(84)2313

母子家庭 自立支援制度のお知らせ

～対馬市は母子家庭のお母さんを支援しています～



【給付金関係】

母子家庭自立支援

教育訓練給付金

雇用保険加入の期間が3年

未満で、経理事務、ホーム

ヘルパーなど教育訓練講座

を受講する方に、受講費用

の一部を支援します。

【支援額】受講費用の40%

(上限200,000円、下

限8,000円)

【資金貸付関係】

就職支度資金

就職の際に直接必要とする

被服、履物などや通勤用自

動車(公共交通機関がない

場合のみ)の購入費など

【限度額】一括100,000

0円

(自動車購入は220,000

0円)

【償還期間】貸付終了1年後

から6年以内

修学資金

子の修学に際しての授業料

など(義務教育期間は不可)

【限度額】学校により異なる

【償還期間】貸付期間の4倍

以内

就学支度資金

子の入学に際しての必要な

物の購入費など

【限度額】学校により異なる

【償還期間】5年以内

修業資金

子の自動車運転免許等を習

得するのに必要な授業料な

ど

【限度額】460,000円

【償還期間】6年以内

上記の他にも、母子・寡

婦家庭に対する給付金・貸

付があります。この制度を

利用するためには、必ず事

前相談・事前申請手続きが

必要になりますので、詳し

くは左記にお問い合わせ下

さい。

【申請・問い合わせ先】

対馬市福祉事務所福祉課

0920(58)2294