



# 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	対馬市交流センター 3F(厳原町)
	夜	19:00 ~ 21:00	対馬市公会堂(豊玉町)
平成19年 2月1日(木)	午前	10:00 ~ 12:00	中対馬開発総合センター(峰町)
	午後	14:00 ~ 16:00	美津島文化会館
平成19年 2月2日(金)	午後	13:00 ~ 15:00	上対馬総合センター(上対馬)



### 【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