

講座① 地区版 みずべフィットネス

◆特徴

2回講座

毎年恒例のみずべフィットネスをリニューアル!
日程を地区毎に設定し、地域の知人や友人の方と参加することができる屋外健康器具を使った筋トレと正しいウォーキングが身につく運動講座です。初めてでも仲間と参加すれば安心です。屋外の運動で筋力強化と骨を強くし、丈夫な身体を作ります。

日程：①5月17日(水)第1区・第9区在住の方
②5月24日(水)第2区・第10区在住の方
③5月31日(水)第4・第6・第8区在住の方
④6月7日(水)第5区・第7区在住の方
⑤6月14日(水)第3区在住の方
⑥6月21日(水)①～⑤参加者 修了式

時間：午前10時～正午

定員：①～⑤ 各回20名

集合：高木運動公園 会場：健康スポーツゾーン

※お住まいの対象となる日程でのご参加となります。

講座② ノルディックウォーキング
5月コース

全4回

◆特徴

外歩きが快適な新緑の季節にノルディックウォーキングが楽しめます。メインの歩きの他、ポールによるストレッチや筋トレを行うことで相乗効果を実感できます。

日時：5月8日・15日・22日・29日(月)

午後1時30分～午後3時30分

集合：健康フィールド駐車場

会場：健康スポーツゾーン

定員：20名



◆講座の申し込み方法◆

- 受付開始：4月1日(土)午前9時～
- 下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。(お電話・メールによる申込みは不可)
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。(定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。)

【申込み二次元コード】

<https://logofom.jp/form/N3wp/219710>



■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課

健康サポート係

(健康ステーション内)

☎75-5546 FAX: 75-5547

E-mail:

kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

令和5年度 狂犬病予防注射のお知らせ

下記日程にて、町内で狂犬病予防注射を実施します。

実施日	実施会場および時間		
4月21日 (金)	社東町公民館 9:00～9:10	東山田公民館 9:20～9:35	長坂公会所 9:50～10:00
	町屋敷公会所 10:10～10:20	萩倉地区公民館 10:30～10:40	文セン噴水広場 11:00～11:30
4月22日 (土)	春宮駐車場 9:00～9:40	協和館 9:50～10:00	秋宮参拝者駐車場 10:10～10:30
	富部地区公民館 10:40～10:55	高木公民館 11:05～11:20	四王公会所 11:30～11:50
5月27日 (土)	文セン噴水広場 9:00～9:30	四王公会所 9:40～9:50	富部地区公民館 10:00～10:25
	春宮駐車場 10:40～11:00		

- 当日の持ち物：お知らせハガキ・手数料(3,600円/1頭)
※未登録の場合は登録料3,000円が別途必要になります。
- 体調不良の犬、制御できない犬は動物病院で接種をお願いします。
- 動物病院で接種した場合には注射済証を町へ提出してください。
- マスク着用の上でご来場をお願いいたします。

猫よけ器(超音波発生装置)
購入補助のご案内

猫が庭や駐車場などでフンや尿をしてお困りの方に向けて、超音波を発生させ、猫を遠ざける器具を購入する金額の一部を補助いたします。

- 超音波を発生させ猫を遠ざける効果がある器具が対象です。
- 補助金額は器具の購入にかかった経費の3分の2で、上限は5千円です。
- 下諏訪町に住所があること、世帯全員に町税等の滞納がないことが要件です。
- 令和3年4月1日以降に購入したものが対象です。
- 1世帯1台に限ります。

※申請の方法や必要書類など、詳しくは下記までお問い合わせください。なお、町が器具設置の効果を保証するものではありません。