

## 冬でもウォーキングができるよう、 施設の一部を無料開放します！

令和4年12月1日から令和5年3月31日まで、下記の施設の一部を無料開放します。

冬の健康づくりに室内ウォーキングの場として、ぜひご利用ください。

# 保健 だより

このページに関するお問い合わせは  
保健福祉課健康づくり係へ  
☎56-2111 内線276・277

施設名	健康福祉センター	B & G海洋センター
開放施設	2階大会議室	体育館
日時	毎週月～金曜日(祝日、12/30～1/5は除く)	火曜日・金曜日(祝日、休館日は除く)
	※開放施設に予約利用者や事業等がある場合には、利用できませんので、下記の問い合わせ先にご確認ください。	
	9:00～17:00	9:00～11:30
服装	屋内で履ける運動靴をご持参のうえ、運動しやすい服でお越しくください。	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>*暖房は入れていないため、見合った服装でお越しくください。</li> <li>*床が滑りやすくなりますので、外靴のままでのウォーキングはご遠慮ください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ノルディックウォーキング用のポールを用意しております。(レンタル無料)必要な方は担当にお声かけください。</li> <li>*個人でポールを持参される方は、先端にゴム製の部品を取り付けてご使用ください。</li> </ul>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>*運動中の事故については、利用者の責任にてお願いします。</li> <li>*体のだるさや熱っぽさ、息苦しさ、咳といった症状がある場合は利用をご遠慮ください。</li> </ul>	
問い合わせ先(担当係)	保健福祉課健康づくり係 ☎56-2111 (内線276・277)	B & G海洋センター ☎59-1216

※高齢者社会活動等参加ポイント事業の対象(1ポイント)です。

ご希望の方は担当係にカードをご提示ください。

## 2月には総合健診があります

日程・会場 令和5年2月22日(水) 文化交流センター

※詳しくは広報1月号でお知らせいたします。

## 新型コロナワクチン接種(オミクロン株対応)の今後の予定

### ■12月・1月の接種日程(予定)

小平町文化交流センター	鬼鹿診療所(群来る内)
接種日	接種日
12月3日(土)	12月9日(金)・12月14日(水)
12月17日(土)	12月16日(金)・12月21日(水)
1月14日(土)	12月23日(金)・12月28日(水)



\*コロナに感染された方は、回復後3か月の間隔をおいて接種することが推奨されています(厚労省)。なお、上記以降の日程については、国の方針や感染状況等を踏まえてご案内いたします。

◎問い合わせ先 保健福祉課健康づくり係(内線276・277)