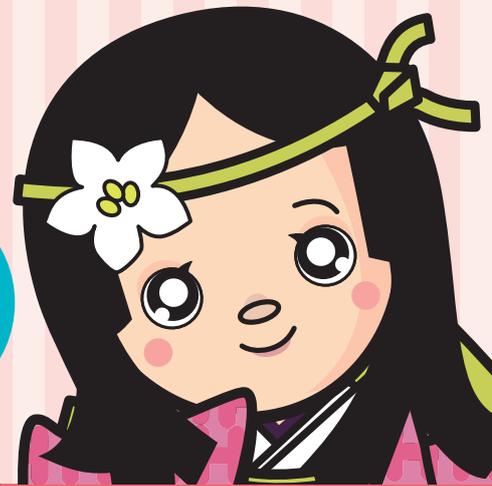


令和6年度

東浦町が受講料支援!

あいち健康プラザ 健康づくり教室

参加者
募集



東浦町健康づくり教室 受講料支援

対象

町内在住の20歳以上の方

受講料支援内容

- 町内在住の方は、5年度毎に1回、教室料金の約半額で受けられます。
 - 東浦町国民健康保険加入の方は、受講料がさらに減額されます。
- ※食事代および入湯税は料金補助の対象外です。

! 平成31年4月1日～令和6年3月31日の間に利用した方は、今年度、半額の受講料になりません。

利用方法

申し込み

利用者は、下記のあいち健康プラザ予約センターへ申し込みます。

保健センターから
料金案内

あいち健康プラザから保健センターへ補助対象か照会後保健センターから対象者へ料金補助案内をします。

支払い
(受講料支援対象者)

利用者は、保健センターで教室受講料を支払います。

講座に参加

あいち健康プラザからの案内に従って教室へ参加します。

申し込み

あいち健康プラザ予約センター
TEL 0562-82-0222 (ダイヤルイン)

受付時間/9:00~17:00
休館日/月曜日*・年末年始(12/29~1/1)
*月曜日が祝日の場合は、翌日以降で最初の平日が休館日になります。

健康づくり教室スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日帰りマイプランコース・選べるマイプランコース											
						ウォーキング教室		から・だメンテ教室			
					ジョギング教室		血糖コントロール講座				
						40代からのカラダとの付き合い方教室					
マイペースプラン											

問い合わせ

料金補助に関すること
東浦町保健センター
TEL 0562-83-9677

申し込み・教室の内容に関すること
あいち健康プラザ予約センター
TEL 0562-82-0222 (ダイヤルイン)

教室の詳細は
こちらから



**健康度
評価とは？**

- あなたの健康度を、臨床検査等のメディカルチェックから生活習慣や体力チェックを行い、総合的に評価します。(教室によって健康度評価の内容が異なります。)
- 健康度評価の結果をもとに、あなたに合った健康づくりが行えます。

健康度評価についてはコチラ



**5年に1回
こちらの受講料で
利用できます！**

健康づくり教室

教室名	内容(対象)	実施日時		受講料				
		健康度評価	教室	一般受講料(円)		受講料支援対象者		
						町内 在住者	東浦町 国保加入者	
マイプランコース	【一日実践クラス】 日帰り マイプラン コース	1日で健康チェック、 実践、健康づくり計 画までバッチリ！ 忙しい方、明日から 自信を持って過ご したい方！	Aコース 9:00～15:00	随時募集	血液検査 なし	3,930	2,000	1,000
					血液検査 あり	7,530	3,800	1,900
	金・土曜日利用する方の料金							
	1名利用の料金 (シングルの場合)	12,640	6,350		3,200			
2名利用の料金 (ツインの場合)	12,840	6,450	3,250					
【1泊2日 健康づくりプラン】 選べる マイプラン コース	ゆったり健康生活を 体験できる1泊2日の 教室。おひとり、また は家族や友人と旅行 気分で体験したい方!	Aコース 11:30～ 翌日13:45						

教室名	内容(対象)	実施日時		受講料(円)			
		健康度評価	教室	一般 受講料	受講料支援対象者		
					町内 在住者	東浦町 国保加入者	
コース 向上	か・ら・だ メンテ教室	血糖や体重コントロ ールをするための知識と 実践方法が学べます。	Bコース R7/1/11(土) 9:00～12:00	R7/1/25～3/15 土曜日 全8回 10:00～12:00	20,000	10,000	5,000
オリジナル 東浦町 コース	血糖 コントロール 教室	健診結果で血糖値が 基準値より少し高め の結果があった方、血 糖値の上がりにくい食 事や運動について学 びませんか?	Bコース 11/16(土) 9:00～12:00	12/7～R7/2/8 土曜日 全8回 10:00～12:00	20,000	10,000	5,000
エン ジョイ コース	マイペース プラン	初回に計画した日程 やご自身のペースで 来館し、トレーニング ができます。	Aコース 随時開催 2週間前までにお 申し込みください	教室期間中に16ポ イント分の施設利用 が可能 アスレチックルーム 利用1ポイント、ヘル スアップコース利 用2ポイント	15,910	8,000	4,000
	ウォーキング 教室	ウォーキングの仕 方、正しい姿勢につ いて学べます。運動 をスタートさせるき っかけに。	Aコース 10/16(水) 9:00～12:00	10/16～11/27 水曜日 全7回 10:00～12:00 2回目以降10:00～ 11:30	12,980	6,500	3,250
	ジョギング 教室	東浦マラソン大会 を目標に一緒に練習 しませんか?	Aコース 9/7(土) 9:00～12:00	9/7、9/15～11/17 日曜日 全7回 10:00～12:00 初回健康度評価のみ 土曜日	12,980	6,500	3,250
	40代からの カラダとの付 き合い方教室	40歳以上の女性 向けに元気に過ごす ポイントを学びませ んか?	Aコース 9/28(土) 9:00～12:00	9/28～11/9 土曜日 全7回 10:00～12:00	12,980	6,500	3,250

※受講料は、令和6年3月時点の情報です。変更となる場合がありますので、詳しくは東浦町保健センターへお問い合わせください。

申し込み

あいち健康プラザ予約センター
TEL 0562-82-0222 (ダイヤルイン)

受付時間/9:00～17:00
休館日/月曜日*・年末年始(12/29～1/1)
*月曜日が祝日の場合は、
翌日以降で最初の平日が休館日になります。