

# 健康スタイルアップ教室のご案内

(令和5年度国保保健指導事業)

問 原村保健センター 健康づくり係 ☎75-0228 (直通)

家の中で簡単にできる運動を通して、運動習慣の定着と生活習慣病の予防、スタイルアップを目指します。教室では、体調改善のための体にやさしい簡単な体操を行います。奮ってご参加ください。

## こんな方におすすめです！

- スタイル(体型)を良くしたい
- 健康的にダイエットしたい
- 腰痛・肩こり・ひざ痛を緩和したい
- 血圧を安定させたい
- カラダの調子を良くしたい
- 血糖値や中性脂肪など健診数値を改善したい



実施風景

## 講師

### 小林あかね先生

(NSCAパーソナルトレーナー・NCAプロフェッショナルコンディショニングトレーナー)

#### ●対象者

国保加入者で健康体力づくりに取り組みたい方

\*現在、高血圧や心疾患など治療中の方で、医師から運動を止められている方は参加できません。

#### ●参加費用

無料

#### ●持ち物

運動ができる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)、運動靴

#### ●申込方法

お電話にてお申込みください

## 日時

日程		講師
9月	29日(金)	小林あかね先生 NSCA パーソナルトレーナー、 NCAプロフェッショナルコンディショニングトレーナー ※初回と最終日は計測があります。早めにお越しください。
10月	13日(金)・27日(金)	
11月	8日(水)・22日(水)	
12月	6日(水)・22日(金)	
1月	10日(水)・26日(金)	
2月	7日(水)	



#### ●時間

午後1時30分～午後3時(午後1時受付)

#### ●場所

原村社会体育館 卓球室

#### ●お願い

- ・車でお越しの方は、中央公民館の駐車場をご利用ください。
- ・運動講座開始前に血圧測定を行います。血圧が高い方は講座の内容により、参加を控えていただく場合があります。



# 空き家の購入やリフォームの費用を補助します —空き家有効活用促進補助金—

問 建設水道課環境係 ☎79-7933 (直通)

原村では、移住・定住の促進及び地域の活性化を図るため、移住・定住希望者などが村内の空き家を購入あるいはリフォームを行う場合、その経費の一部を補助します。

**予算に限りがあります。申請を検討している方は事前にご相談ください。**

## ■ 補助を受けるための共通要件

- ・移住や定住に結びつく空き家の購入あるいは空き家のリフォームであること。
- ・村内に所在する居住用の戸建ての建物であり、所有者または管理者を確認することができる現に空き家である物件。ただし、空き家の購入者、賃借者から3親等以内の親族の所有歴がない物件。
- ・申請時点で補助対象者の要件を満たす空き家使用者が決定していること。
- ・申請時点で事業(登記・リフォーム工事等)に着手していないこと。
- ・補助金交付決定後に事業着手のうえ、令和6年3月31日までに事業が完了し、実績報告書の提出ができること。※交付決定には2週間から3週間の期間を要します。登記日、リフォーム工事日等に十分な余裕を持っての申請をお願いします。

## ■ 購入費に対する補助

### 対象者

空き家を購入し、移住・定住する50歳未満の者で、購入後、空き家を自ら所有し、購入物件所在地に住民登録をして、5年以上居住する者。

### 補助金額

補助対象事業費の1/2(上限100万円)

## ■ リフォーム工事費に対する補助

空き家の機能もしくは性能を維持・向上させるため、賃貸人が自ら行う、または賃貸人が賃貸人の承諾を得て行う改修工事の工事費の一部を補助します。

### 要件

村内に本店を有する法人又は村内に住居を有する個人事業者が施工するもの。

### 対象者

<賃借者> 空き家を賃借し、移住・定住する50歳未満の者であって、入居後、賃借物件所在地に住民登録をし、2年以上居住する者。

<賃貸者> 移住・定住する50歳未満の者に空き家を賃貸する空き家の所有者、または所有者の意思により空き家を管理する者であって、申請時点で入居者が決定しており、2年以上の居住をさまたげない者。

### 補助金額

補助対象事業費の1/2(上限50万円)