

なかやま温泉 だより vol. 2



☎ 0858-49-3330

こんにちは。なかやま温泉
ゆーゆー倶楽部ナスパルで
す。

まだまだ寒い日が続いてい
ますが、いかががお過ごしで
しょうか？

先月2月号では、なかやま
温泉の泉質についてご紹介し
ました。今回は、健康教室を
ご紹介します。入浴とセット
になった教室もありますの
で、気軽に「健康づくり」し
てみられませんか？
(※事前の予約は特に必要あ
りません)

健康教室の ご案内

★ヨガ教室

毎週火曜日 14時～15時
参加料500円

(入浴券つき)

初めての方でもできる、
ゆったりとした癒しのヨガ
教室

★からだ元氣塾

毎週金曜日 14時～15時
参加料500円

(入浴券つき)

認知症予防にも効果的な、
やさしい健康教室



★あいき教室

第二水曜日 14時～16時
参加料500円

(入浴券つき)

初心者も参加できる合気道
教室

★ピラティス教室

毎週木曜日 10時～12時
毎週金曜日 18時～20時
参加料500円

(入浴券つき)

女性の方におすすめの教室

★サルサダンス教室

毎週火曜日 18時～22時
参加料500円

(入浴券つき)

明るく楽しく元氣よく！ゆ
かいなラテンダンス教室

協会けんぽ鳥取支部 加入者の皆さまへ

平成26年度の協会けんぽ
鳥取支部の健康保険料率は、
9・98%に据え置きとなりま
すが、介護保険料率(全国一
律)は、平成26年3月分(4
月納付分)から1・72%に引
き上げとなります。

40歳から64歳までの方(介
護保険第2号被保険者)は、
健康保険料率に介護保険料率
が加わります。

健康保険料率

| | |
|--------------|-------------|
| 現行 | 平成26年3月分から |
| 9.98% | 据え置き |

介護保険料率

| | |
|--------------|--------------|
| 現行 | 平成26年3月分から |
| 1.55% | 1.72% |

◆問い合わせ先 全国健康保
険協会(協会けんぽ) 鳥取支
部企画総務グループ
☎ 0857・25・0051

大山チャンネル 番組放送予定

3月

1日～31日

デジタル 113ch
アナログ 3ch

●テレビの電子番組表(EPG)
と大山町ホームページで内容をご
確認いただけます。

●番組開始時間

| 番組開始時間 | 5:50 / 11:50 / 14:50 / 19:50 | 6:00 / 12:00 / 15:00 / 20:00 / 24:00 | 7:00 / 13:00 / 16:00 / 21:00 / 25:00 |
|--------------|---------------------------------|---|---|
| 放送期間 | | | |
| 3月 1日～3月10日 | 【大山賛歌体操】 介護予防編 健康づくり編 | じげとびっく3月号1 | じげとびっく2月号3 |
| 3月 11日～3月20日 | | じげとびっく3月号2 | じげとびっく3月号1 |
| 3月 21日～3月31日 | | じげとびっく3月号3 | じげとびっく3月号2 |

番組以外の時間帯は、文字情報で行政情報を提供しています。番組の内容は都合により予告なく変更することがありますのでご了承ください。

ビデオ投稿募集!

みなさまがビデオや写真に撮った身近な話題や地域行事など、
大山チャンネルに投稿してみませんか?編集は企画情報課で行います。おうちのペッ
ト紹介の応募や話題などの情報提供も受付けています。

投稿してくだ
さった方に粗品を
差し上げます

◆問い合わせ先 企画情報課 ☎ 0859-54-5202