

がん検診・各種検査について

【胃がん検診】

バリウムと発泡剤を飲んで、台の上で身体の向きを変えながらレントゲン撮影を行います。



【肺がん検診】

胸部のレントゲン撮影を行います。喫煙本数が多い方など、必要な方には喀痰検査を追加で実施する場合があります。



【大腸がん検診】

専用の容器で2日間分の便を取り、便の中に血液が混じっているかどうかを調べます。



【子宮頸がん検診】

子宮の入り口をブラシでこすり細胞を採取します。併せて、婦人科超音波検査も受けることができます。



【乳がん検診】

マンモグラフィ検査を行います。年齢により撮影枚数が異なります。



【肝炎ウイルス検査】

B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを血液検査で判断します。今までに一度も検査を受けていない方が対象です。



【エキノコックス症検診】

エキノコックス症はエキノコックスという寄生虫の卵が人の体内に入り肝臓に寄生して肝機能障害などを起こす病気で、主な感染源はキツネと言われています。感染してから自覚症状がでるまでに数年から数十年かかりますので、早期発見が大切です。

【対象者】対象町内会に住民登録されている小学3年生以上の方

【場所】保健福祉センター（実施医療機関：東川町立診療所）

【日程】9月4日(水)15:00～17:00

9月5日(木)17:00～19:00

【対象町内会】第1区・2東・2西区・3区・4南・新栄・5南・5北・6東区・6西区・7南・7北・8区・9・10北区・10南・11区・12区・第13南・第13北・14区・15・16東・16西

【検査内容】血液検査

【料金】無料

※対象者への個別案内はありません。検診当日、直接会場にお越しください（申込不要）。対象町内会以外の方で、5年以上この検診を受けていない方も受けることができます。

【前立腺がん検診】

血液検査により、PSA（前立腺腫瘍マーカーとなるたんぱく質）を測定します。



【ピロリ菌検査】

胃がんのリスクが高くなると言われているピロリ菌感染の有無を調べる検査です。検診機関によって、検査内容は異なります。



★がん検診無料クーポン券

※対象者へ無料クーポン券を5月以降に郵送します。

検診項目	女性のがん検診	大腸がん検診
対象年齢 (生年月日)	【子宮がん検診】 20歳:平成15年4月2日～平成16年4月1日 【乳がん検診】 40歳:昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	【大腸がん検診】 40歳:昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
検診機関	旭川がん検診センター	①旭川厚生病院 ②旭川がん検診センター ③東川町立診療所 ※③は国民健康保険加入者で特定健診と同時受診者のみ
料金	無料	

【お問い合わせ 保健福祉課保健指導室 ☎82-2111】

令和6年度健診のご案内

保存版

令和6年4月1日～令和7年3月31日

東川町 保健福祉課 保健指導室

☎ 82-2111

令和6年度 健診（検診）のお知らせ

・対象年齢は令和7年3月31日時点での年齢となります。
 ・がん検診の料金は、国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は、表示されている料金から半額になります。（喀痰検査・婦人科超音波検査・前立腺がん検診を除く）
 ・★の検診は無料クーポン券があります。対象年齢等は裏面をご覧ください。

場所

実施時期

申込先

東川町立診療所	保健福祉センター (健診機関:旭川厚生病院)	旭川がん検診センター		旭川市内の医療機関
令和6年5月7日(火)~ 令和7年3月25日(火) ※後期高齢者健診は 令和6年6月3日~12月25日まで	6月19日(水)・20日(木)・21日(金) 午前6:30~9:00受付 11月18日(月)・19日(火)・20日(水) 午前7:00~9:30受付	保健福祉センターよりバス送迎 7月19日(金)・10月23日(水) 12月3日(火)・2月20日(木) 午前7:50集合 8:00出発	日にちを決めて自分で受けに行く 月~金曜日 第1・3土曜日午前中 令和7年3月31日(月)まで	ご都合の良い日にちで申し込む 令和7年3月31日(月)まで
東川町立診療所 ☎82-2101	役場 保健福祉課保健指導室 ☎82-2111		旭川がん検診センター ☎0120-972-489	受けられる医療機関については、「特定健診受診券」に同封される医療機関リストをご覧ください。

健診・検診項目		対象者	自己負担額				
特定健診 (大雪地区広域連合国民健康保険加入者)		30歳以上	無料	500円	500円	500円	500円
後期高齢者健診 (65歳以上の後期高齢者医療保険加入者を含む)		75歳以上	無料	無料	×	×	×
胃がん検診		30歳以上	1,500円※	1,500円	1,500円	1,500円	×
大腸がん検診★		30歳以上	700円※	700円	700円	700円	×
肺がん検診	胸部レントゲン	30歳以上	500円※	500円	500円	500円	×
	喀痰検査	必要な方のみ	500円※	500円	500円	500円	×
前立腺がん検診		50歳以上男性	1,900円※	2,750円	2,310円	2,310円	×
子宮がん 検診★	頸部	20歳以上女性	×	×	1,500円	1,500円	×
	体部	必要な方のみ	×	×	700円	700円	×
婦人科超音波検査		20歳以上女性	×	×	520円	520円	×
乳がん検診★		30歳以上女性	×	×	30~49歳 1,900円	30~49歳 1,900円	×
					50歳以上 1,600円	50歳以上 1,600円	
肝炎ウイルス検査		40歳以上	無料	無料	無料	無料	×
胃ピロリ菌検査		医療機関により異なる	20歳以上で過去の検査歴がない方 500円 尿検査 ※過去のピロリ菌除菌歴がある方は便検査	30歳以上で胃バリウム検査を受ける方 2,000円 便検査	×	×	×

※特定健診・後期高齢者健診とセットの場合のみ受けられます。

- ・上記の料金で健診(検診)を受けられるのは令和6年度内(令和6年4月1日~令和7年3月31日)に各健診(検診)ともおひとり様1回限りとなります。
- ・上記に記載されている全ての健診(検診)情報は、住民健康管理の一環として東川町保健福祉課保健指導室に通知・管理されます。同意されない場合は、上記料金で受けることはできません。
- ・HUCポイント付与の対象は、大雪地区広域連合国民健康保険加入者の特定健診と町でおこなっているがん検診5種(胃・肺・大腸・乳・子宮)です。
- ・特定健診は500ポイント、がん検診は1種類100ポイントとなりますが、自己負担のない場合(東川町立診療所での特定健診、後期高齢者健診、無料クーポン券利用のがん検診等)は、ポイント付与の対象外となります。
- ・国民健康保険以外の医療保険加入の方の特定健診は、受けられる年齢・健診機関や料金等が異なりますので、健康保険組合にご確認ください。



高齢者の肺炎球菌感染症 予防接種のお知らせ



肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。肺炎は我が国の死亡原因の第5位となっています。また、日常的に生じる成人の肺炎のうち、25%～40%は肺炎球菌が原因と考えられています。肺炎球菌による肺炎の重症化予防と死亡リスクの軽減のために予防接種を行います。

◆定期接種対象者（無料）◆

65歳の者	対象となる方には誕生月にご案内いたします。 無料で接種できるのは、誕生日の前日～1年間となります。 ※これまでにこのワクチンを接種したことのある方は、定期接種の対象外です。
60歳以上 65歳未満 の者	心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者。

◆任意接種対象者（有料）◆

66歳以上の方（定期接種対象者以外）	1,000円
--------------------	--------

◆予防接種を受けるにあたって◆

接種場所	・東川町立診療所（東町1丁目14番1号）☎82-2101
接種日時	・月～金（年末年始・祝日除く）午前9時～11時30分・午後1時～4時30分まで ・ <u>予約が必要です</u> 。土・日・祝日除く3日前までに東川町立診療所へお申込みください。
持ち物	・健康保険証・運転免許証など（住所の確認ができるもの）

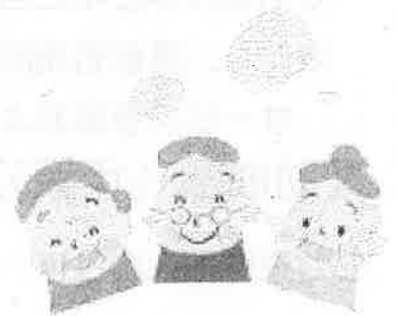
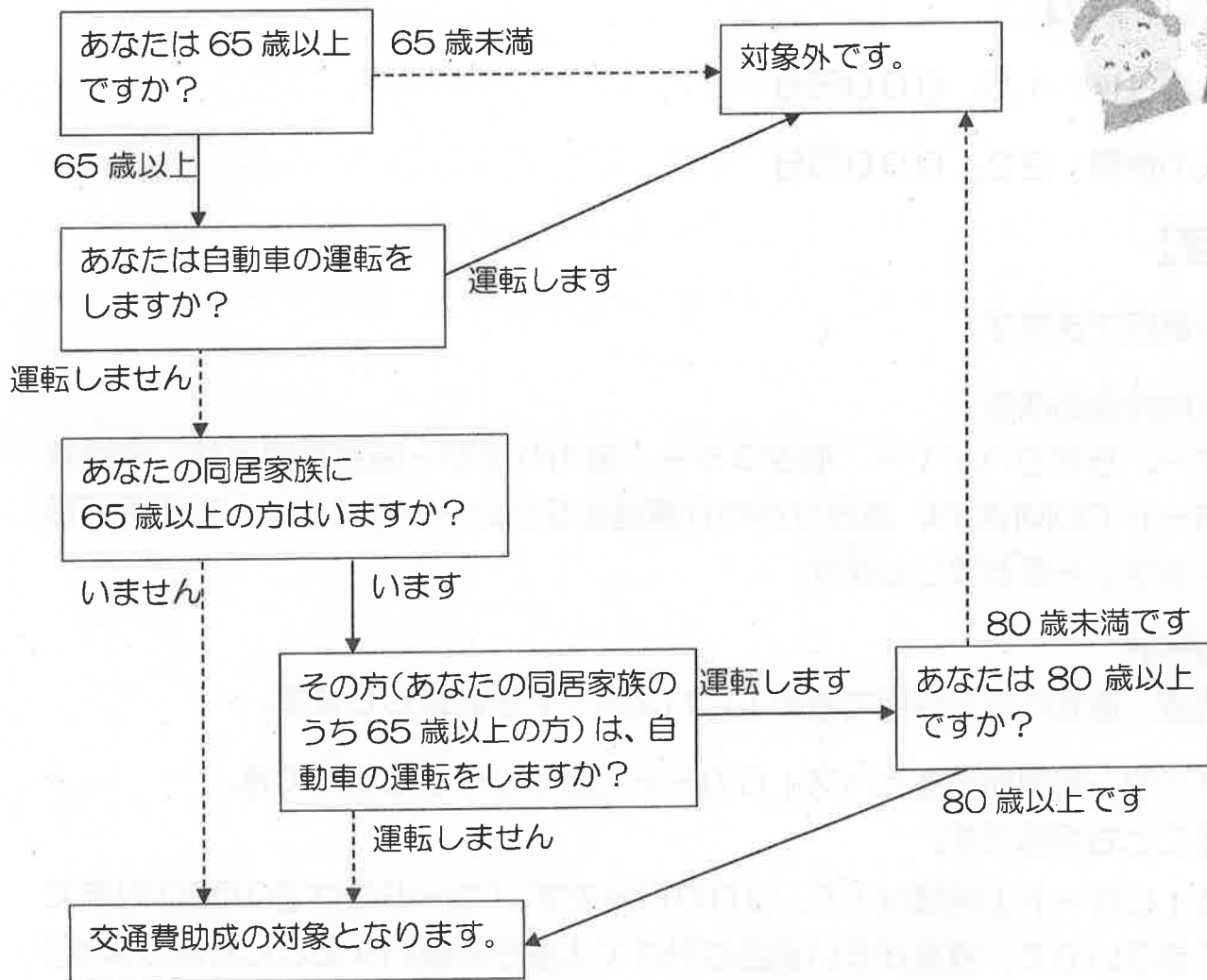
お問い合わせ先～東川町役場 保健福祉課 保健指導室 82-2111

高齢者ハイヤー・バス利用料金助成のお知らせ

東川町では、通院やお買い物などのために利用するハイヤー料金やバス料金に対し助成を行っております。

本チラシの両面をご確認いただき、対象者で申請を希望される場合は役場保健福祉課までお越しください。何かご不明な点がございましたら、役場へお問い合わせください。

【対象者診断チャート】



※上記チャートに関わらず、以下の方は対象外です。

- 高齢者施設等に入所されている方
- 重度障害者のタクシー券をもらっている方
- 外出支援のサービスを受けている方
- 福祉車両の送迎サービスを受けている方

<詳しい内容や申請方法については裏面をご確認ください。>

【対象者】

東川町に住民登録があり、次に該当する方

○65歳以上の方全員がお車を持っていない、又は自動車運転免許を持っていない世帯に属する方。

80歳以上でお車を持っていない、又は自動車運転免許を持っていない方は必ず対象になります。

※令和6年度中に当該年齢になる方を含みます。

※但し、高齢者施設等に入所している方、重度障害者交通費助成受給者、移送サービス事業および外出支援事業対象者は対象外です。

【助成額（年額）】

○対象者1人の世帯：15,000円分

○対象者2人の世帯：22,000円分

【助成内容】

次の制度から選択できます。

○ハイヤー利用料金助成券

東交ハイヤー、ちどりハイヤー、旭タクシー、旭川ハイヤー協会加盟会社、合同会社生活サポート COMMON、あさひかわ介護福祉タクシーしろくまくんで使用できるハイヤーチケットをお渡しします。

○バスICカード

旭川電気軌道、道北バスで使用できるICバスカードをお渡しします。

※助成額をハイヤー利用助成券とバスICカードに振り分けることができ、併用をすることも可能です。

※1人のバスICカード上限額は15,000円分です。(カードには20,000円までしか入金できないので、残高が多い場合は分けて入金をお願いすることがあります)

【お問い合わせ・申請先】

東川町保健福祉課（0166-82-2111）

申請の際は、現在お使いのバスICカードをお持ちください。

※バスICカードは保健福祉課で発行したものに限りません。(水色のカードで

申請者の名前がカタカナで印字されているもの)

大切なお知らせ

町指定のごみ袋が変わります！

ライスレジンごみ袋導入について

令和6年4月より、従来のごみ袋がお米由来の新素材「ライスレジン」を使用したごみ袋が変わります。現在のごみ袋の在庫がなくなり次第新しいごみ袋の販売となります。尚、空き缶類のごみ袋は既に在庫がないため、4月からの販売となります。(これまでのごみ袋も通常通りご利用いただけます)

ライスレジンとは？

ライスレジンは、お米由来のバイオマスプラスチックです。ライスレジンごみ袋には、お米を約12.5%、その他のバイオマスを約12.5%混ぜることで、従来の石油由来のプラスチックより環境にやさしいごみ袋になっています。また、お米の生産拡大にも繋がること期待されています。

ごみ袋の料金表 ※料金に変更はありません

種類	文字の色	大きさ	重量	値段 (1枚)
もやせるごみ	ピンク	小 (10ℓ)	5 kg	30円
		中 (20ℓ)	10 kg	50円
		大 (40ℓ)	20 kg	100円
燃やせないごみ	黒	小 (10ℓ)	5 kg	30円
		中 (20ℓ)	10 kg	50円
		大 (40ℓ)	20 kg	100円
ペットボトル	青	40ℓ		10円
プラスチック製容器包装	オレンジ	40ℓ		10円
空き缶類	赤	40ℓ		10円
びん類	緑	20ℓ		10円

※袋の色は全て同じですが、文字の色で区別がつくようにしています。

※ライスレジンごみ袋は、既存の在庫がなくなり次第順次入れ替えていきます(従来のごみ袋もそのままご利用いただけます。)

※町内小売店等でお買い求めいただけます(販売先に変更はありません)

新しいごみ袋



もやせるごみ(ピンク)

もやせないごみ(黒)

ペットボトル(青)

プラスチック製
容器包装(オレンジ)

空き缶類(赤)

びん類(緑)

【コンディショニングイベント】

さまざまなタイトルでイベントを開催しております。
お子さまからご年配の方まで幅広く参加されています。
(小さいお子さんも保護者の方と一緒に参加いただけます。)

参加費無料

レベル：☆☆☆

①おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング

運動を初めたい方、初心者の方、運動はしたいけど何から始めれば良いか迷われている方へオススメです。
おうちでもできる姿勢改善に向けたエクササイズをご紹介します。



レベル：☆☆☆

②肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング

日常生活において肩こりや腰痛でお悩みの方へオススメです。
原因となる姿勢や動作を説明のうえ、それらを改善するためのエクササイズをご紹介します。

レベル：☆☆☆

③ケガしないカラダづくりに向けたコンディショニング

ケガをしないカラダを作りたい方にオススメです。
スポーツするしない関係なく、ケガをしないカラダづくりは誰でも必要です。
正しいカラダの使い方をご紹介します。



レベル：☆☆☆

④【会員登録必須】ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介

ジムを利用する時にご自身でエクササイズを実施できるようジムにある機器やスペースを活用したエクササイズをご紹介します。

※施設利用料が発生いたします。

【①②③④ご参加希望の方】

以下いずれかの方法でお申し込みください。定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込み。 <https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>
- (2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付 ※施設情報は裏面に記載



【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただけますようお願いいたします。

【施設情報】

共生プラザ そらいろ 電話：0166-82-2111 住所：東川町東町2丁目12番10号

B&G 海洋センター 電話：0166-82-4600 住所：東川町北町1-7-1

※受付時間9:00-17:00

※セッションにご参加の際は、各施設の1F受付にて「R-bodyセッションへ参加」の旨をお伝えください。

【持ち物】 飲み物 / タオル / 室内シューズ (ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介に参加される方)
ジム施設の使用料
※ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介のセッションに参加の場合

【服装】 動ける服装

参加されている方からの声

慢性的な腰痛を持っており、出張でたくさん歩くと、更に腰が辛くなってしまったため、湿布をたくさん持っていくことが日課になっていたが、コンディショニングを継続して行うことで、**慢性的な腰痛が改善されました。**
出張の際にはゴムボールを1つ持って行くようにし、自分でケアすることができ、腰が辛くなることもなくなりました。



スポーツの前のウォーミングアップに取り入れることで、**動きがスムーズになり、先生にも褒められました！**
また、次の日の**カラダの疲れがなくなりました。**
コンディショニングをして良かったです。

登山の際に、膝に痛みが出るが多々あり、登山を諦めていたが、友達に誘われ、登山に行ったら、**膝の痛みが全くなり、登山を楽しむことができました。**
コンディショニングイベントでは、膝の痛みがなぜ出るのかや、自分の癖を知ることができるので、痛みが出そうなときに自分で予防できるようにもなりました。



参加されている方の不定愁訴の軽減・改善率：**72%**
(肩こり、腰痛、膝痛など)

コンディショニングとは

「コンディション」とは、いわばその人の「カラダの調子」のこと。
そのコンディションをより良い方向に整えることを「コンディショニング」と言います。

「コンディショニング」は日常生活における基盤です。
スポーツをする・しないに関わらず、全ての人々に必要なことです。

「コンディショニング」には、フィジカル(運動)、メディカル(医療)、栄養、睡眠を含め様々な要素が存在し、人によって必要なコンディショニングは異なります。
ライフパフォーマンス向上のために、さまざまな要素から総合的にコンディショニングする必要があります。
Total Conditioning for life performance.



R-bodyとは、

コンディショニングを通して、人、街、国のライフパフォーマンスの向上に貢献することを目指しているトレーナーカンパニーです。

博士(スポーツ医学)であり、全米公認のトレーニング指導者資格を持つ代表鈴木岳を含むプロトレーナー集団が25年に渡り、ケガをした日本代表やプロアスリート選手などのトップアスリートが復帰のために行っていたコンディショニングトレーニングサービスを、一般の方にも届けたいという思いで、2003年12月に創業しました。
以来、1,000名以上のトップアスリート、約10,000名の一般のお客様に対して25万回以上のパーソナルセッションを積み上げてきました。R-bodyには、40名ほど専門家が在籍し、バリエーションに富んだコンディショニングトレーニングを提供しています。

東川町とオフィシャルパートナーシップ協定を通じて、「健康の町 東川町」の実現に向けて尽力して参ります。

R-bodyの詳細はこちら！



東川町×R-body

◆ケガしないカラダづくりに向けた コンディショニング

日程・時間		場所
4月2日(火)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月8日(月)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月9日(火)	18:00-18:40	改善センター
4月11日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月12日(金)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月15日(月)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月16日(火)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月17日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月22日(月)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月25日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月26日(金)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月27日(土)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	11:00-11:40	そらいろ 2F

◆【初心者の方対象】※2024年10月以降から参加された方 おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
4月10日(水)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月17日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月25日(金)	12:00-12:40	そらいろ 2F

◆おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
4月2日(火)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月3日(水)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月8日(月)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月9日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月11日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月12日(金)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月15日(月)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月16日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月22日(月)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	18:00-18:40	改善センター
4月26日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月27日(土)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	15:00-15:40	そらいろ 2F

◆肩こり・腰痛改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
4月3日(水)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月8日(月)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月9日(火)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月10日(水)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月12日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月15日(月)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月16日(火)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	10:00-10:40	改善センター
4月22日(月)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月25日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月26日(金)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月27日(土)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	14:00-14:40	そらいろ 2F

コンディショニング講座日程

◆ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 【会員登録必須】



- ①ジム利用時の初回手続きについて**
ジムをご利用される際は初回に手続きが必要になります。
共生プラザそらいろ・B&G海洋センターの受付にてお声がけください。※施設情報は下記
- ②施設の利用率について**
「そらいろ」のジム施設をお借りして行う
「ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介」のセッションに参加される場合は、
施設受付にて施設利用率をお支払いいただきますようお願いいたします。
<そらいろのジム施設の利用率：町民 200円、町民65歳以上無料、町外 500円>
- ③予約方法について**
多くの方がご予約できるように1度にお取りできるのは1人1枠までとし、
予約したセッション終了後に次の予約をお取りください。

日程・時間		場所
4月2日(火)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月2日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月3日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月3日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F

日程・時間		場所
4月9日(火)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月10日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月10日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月23日(火)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月23日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	12:00-12:40	そらいろ 2F

【お申し込み方法】

以下いずれかの方法でお申し込みください。
定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込み。**
<https://forms.gle/Pexb1DckJ2j8kmYo9>

- (2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付**

TEL: 0166-82-2111 TEL: 0166-82-4600

【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただきますようお願いいたします。



【施設情報】

東川町共生プラザ そらいろ 電話：0166-82-2111 住所：東川町東町2丁目12番10号

※セッションにご参加の際は、施設の1F受付にて「R-bodyセッションへ参加」の旨をお伝えください。

東川町農村環境改善センター 電話：0166-82-3200 住所：東川町東町1丁目15番3号

【コンディショニングイベント】

さまざまなタイトルでイベントを開催しております。
お子さまからご年配の方まで幅広く参加されています。
(小さいお子さんも保護者の方と一緒に参加いただけます。)

参加費無料

レベル：☆☆☆

①おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング

運動を初めたい方、初心者の方、運動はしたいけど何から始めれば良いか迷われている方へオススメです。

おうちでもできる姿勢改善に向けたエクササイズをご紹介します。



レベル：☆☆☆

③ケガしないカラダづくりに向けたコンディショニング

ケガをしないカラダを作りたい方にオススメです。

スポーツするしない関係なく、ケガをしないカラダづくりは誰でも必要です。
正しいカラダの使い方をご紹介します。



レベル：☆☆☆

②肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング

日常生活において肩こりや腰痛でお悩みの方へオススメです。
原因となる姿勢や動作を説明のうえ、それらを改善するためのエクササイズをご紹介します。

レベル：★★★

④【会員登録必須】ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介

ジムを利用する時にご自身でエクササイズを実施できるようジムにある機器やスペースを活用したエクササイズをご紹介します。

※施設利用料が発生いたします。

【①②③④ご参加希望の方】

以下いずれかの方法でお申し込みください。定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込み。 <https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>
- (2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付 ※施設情報は裏面に記載



【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただけますようお願いいたします。

【施設情報】

共生プラザ そらいろ 電話：0166-82-2111 住所：東川町東町2丁目12番10号

B&G 海洋センター 電話：0166-82-4600 住所：東川町北町1-7-1

※受付時間9:00-17:00

※セッションにご参加の際は、各施設の1F受付にて「R-bodyセッションへ参加」の旨をお伝えください。

【持ち物】 飲み物 / タオル / 室内シューズ (ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介に参加される方)
ジム施設の使用方法

※ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介のセッションに参加の場合

【服装】 動ける服装

参加されている方からの声

慢性的な腰痛を持っており、出張でたくさん歩くと、更に腰が辛くなってしまったため、湿布をたくさん持っていくことが日課になっていたが、コンディショニングを継続して行うことで、**慢性的な腰痛が改善されました。**
出張の際にはゴムボールを1つ持って行くようにし、自分でケアすることができ、腰が辛くなることもなくなりました。



スポーツの前のウォーミングアップに取り入れることで、**動きがスムーズになり、先生にも褒められました！**
また、次の日の**カラダの疲れがなくなりました。**
コンディショニングをして良かったです。

登山の際に、膝に痛みが出るが多々あり、登山を諦めていたが、友達に誘われ、登山に行ったら、**膝の痛みが全くなく、登山を楽しむことができました。**
コンディショニングイベントでは、膝の痛みがなぜ出るのかや、自分の癖を知ることができるので、痛みが出そうなときに**自分で予防できるようにもなりました。**



参加されている方の不定愁訴の軽減・改善率：**72%**
(肩こり、腰痛、膝痛など)

コンディショニングとは

「コンディション」とは、いわばその人の「カラダの調子」のこと。
そのコンディションをより良い方向に整えることを「コンディショニング」と言います。

「コンディショニング」は日常生活における基盤です。
スポーツをする・しないに関わらず、全ての人々に必要なことです。

「コンディショニング」には、フィジカル(運動)、メディカル(医療)、栄養、睡眠を含め様々な要素が存在し、人によって必要なコンディショニングは異なります。
ライフパフォーマンス向上のために、さまざまな要素から総合的にコンディショニングする必要があります。
Total Conditioning for life performance.



R-bodyとは、

コンディショニングを通して、人、街、国のライフパフォーマンスの向上に貢献することを目指しているトレーナーカンパニーです。

博士(スポーツ医学)であり、全米公認のトレーニング指導者資格を持つ代表鈴木岳を含むプロトレーナー集団が25年に渡り、ケガをした日本代表やプロアスリート選手などのトップアスリートが復帰のために行っていたコンディショニングトレーニングサービスを、一般の方にも届けたいという思いで、2003年12月に創業しました。
以来、1,000名以上のトップアスリート、約10,000名の一般のお客様に対して25万回以上のパーソナルセッションを積み上げてきました。R-bodyには、40名ほど専門家が在籍し、バリエーションに富んだコンディショニングトレーニングを提供しています。

東川町とオフィシャルパートナーシップ協定を通じて、「健康の町 東川町」の実現に向けて尽力して参ります。

R-bodyの詳細はこちら！



東川町×R-body

◆おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間	場所	
4月2日(火)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月3日(水)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月8日(月)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月9日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月11日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月12日(金)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月15日(月)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月16日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月22日(月)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	18:00-18:40	改善センター
4月26日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月27日(土)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	15:00-15:40	そらいろ 2F

◆ケガしないカラダづくりに向けた コンディショニング

日程・時間	場所	
4月2日(火)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月8日(月)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月9日(火)	18:00-18:40	改善センター
4月11日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月12日(金)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月15日(月)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月16日(火)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月17日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月22日(月)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月25日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月26日(金)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月27日(土)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	11:00-11:40	そらいろ 2F

◆肩こり・腰痛改善に向けた コンディショニング

日程・時間	場所	
4月3日(水)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月8日(月)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月9日(火)	12:00-12:40	そらいろ 2F
4月10日(水)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月12日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月13日(土)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月15日(月)	14:00-14:40	そらいろ 2F
4月16日(火)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	10:00-10:40	改善センター
4月22日(月)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月25日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月26日(金)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月27日(土)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月29日(月・祝)	14:00-14:40	そらいろ 2F

◆【初心者の方対象】※2024年10月以降から参加された方 おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間	場所	
4月10日(水)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月17日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月25日(金)	12:00-12:40	そらいろ 2F

コンディショニング講座日程

◆ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 【会員登録必須】



- ①ジム利用時の初回手続きについて
ジムをご利用される際は初回に手続きが必要になります。
共生プラザそらいろ・B&G海洋センターの受付にてお声がけください。※施設情報は下記
- ②施設の利用率について
「そらいろ」のジム施設をお借りして行う
「ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介」のセッションに参加される場合は、
施設受付にて施設利用料をお支払いいただきますようお願いいたします。
<そらいろのジム施設の利用率: 町民 200円、町民65歳以上無料、町外 500円>
- ③予約方法について
多くの方がご予約できるように1度にお取りできるのは1人1枠までとし、
予約したセッション終了後に次の予約をお取りください。

日程・時間	場所	
4月2日(火)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月2日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月3日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月3日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月4日(木)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月5日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F

日程・時間	場所	
4月9日(火)	15:00-15:40	そらいろ 2F
4月10日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月10日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月18日(木)	16:00-16:40	そらいろ 2F
4月23日(火)	10:00-10:40	そらいろ 2F
4月23日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
4月24日(水)	12:00-12:40	そらいろ 2F

【お申し込み方法】

以下いずれかの方法でお申し込みください。
定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込み。
<https://forms.gle/Pexb1DckJ2j8kmYo9>

- (2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付

TEL : 0166-82-2111 TEL : 0166-82-4600

【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただきますようお願いいたします。



【施設情報】

東川町共生プラザ そらいろ 電話：0166-82-2111 住所：東川町東町2丁目12番10号

※セッションにご参加の際は、施設の1F受付にて「R-bodyセッションへ参加」の旨をお伝えください。

東川町農村環境改善センター 電話：0166-82-3200 住所：東川町東町1丁目15番3号