

老人クラブ会員の皆さまへ

「コロナに負けるな、ウォーキングで健康づくり！！～2022～」

新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が減っていませんか。

町老人クラブ連合会では、昨年度も実施しました、

「コロナに負けるな、ウォーキングで健康づくり！！～2022～」を下記のとおり今年度も実施します。

- ①各単位老人クラブ会長よりウォーキングカードが配布されます。
- ②10月から12月までの3カ月間、目標コースを決めてウォーキングしましょう。目標コースはゆったりコース(90km)と健脚コース(350km)の2コースあります。自分の目標に合わせてコースを選びましょう。
- ③ウォーキング後に歩いた距離をカードに記録します。
- ④目標距離を達成したら、必要事項を記入し、各単位老人クラブ会長へカードを提出します。
- ⑤提出された人の中から、抽選で50人に1,000円分の町商工会地域商品券をプレゼント！

養老町の各地区ウォーキングマップも活用してみましょう！！

問 町老人クラブ連合会事務局(町役場健康福祉課内) ☎32-1105



各地区ウォーキングマップ
(町ホームページ)

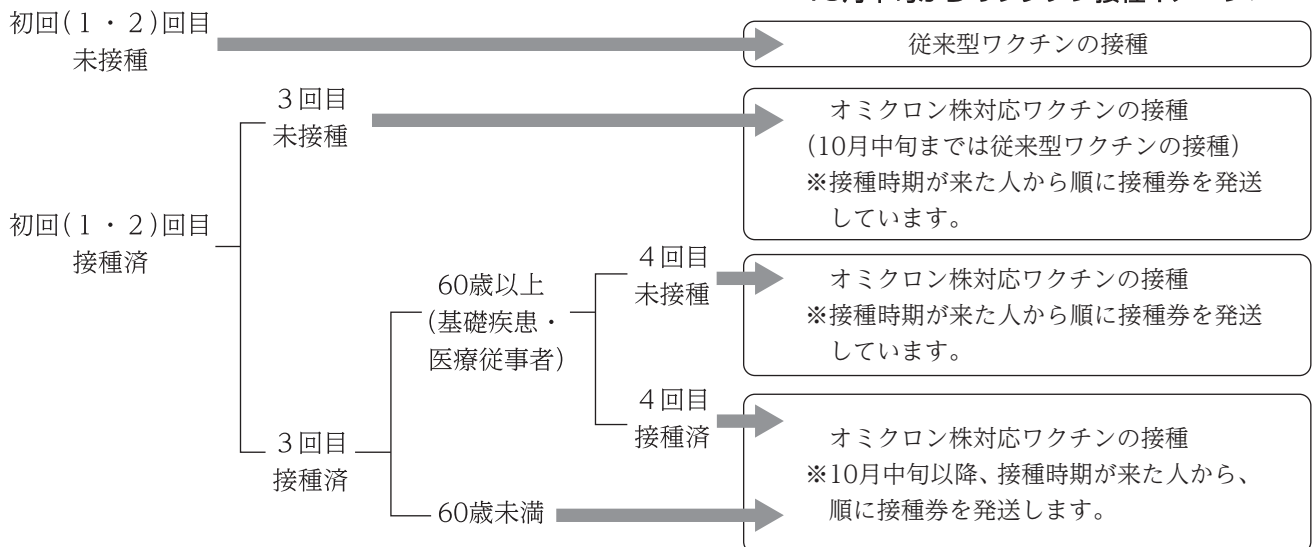
オミクロン株に対応した新型コロナワクチン接種と 5歳～11歳までの追加(3回目)接種について

【オミクロン株に対応した新型コロナワクチン接種について】

9月下旬から、4回目接種に使用するワクチンは、オミクロン株に対応した新型コロナワクチンを接種しています。また、10月半ば過ぎから、3回目から5回目までの接種に使用するワクチンもオミクロン株に対応したワクチンになります。

オミクロン株対応ワクチン接種は、現時点では1人1回の実施です。

<10月中旬からのワクチン接種イメージ>



※3回目または4回目の接種がお済みでなく、未使用の接種券をお持ちの人は、その接種券をご使用ください。
案内は送付しますが、改めて接種券は同封しません。紛失した場合は再発行しますので、
保健センター(☎32-9025)へお問い合わせください。

【5歳～11歳までの追加(3回目)接種について】

町に住民登録のある5歳～11歳までの人で、新型コロナワクチン接種の2回目接種から5カ月以上経過した人の中で、2回目の接種日が早い順に接種券を発送します。詳しくは、接種券に同封のチラシをご覧ください。

問 健康福祉課 ☎32-1105