

グに比べて運動量が20%位上がり、体脂肪を減らしやすくするほか、首・肩の痛みやこりを解消し、膝や腰にかかる負担を軽減します。年齢・季節を問わず、誰でも気軽に楽しみながら健康効果を上げることができます。

日時：平成24年2月10日(金) 10:00~11:30
 会場：興部町トレーニングセンター
 講師：健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー
 内容：ポールを使ったストレッチ、ノルディックウォーキング実践

服装・持ち物：参加される方は、動きやすい服装でお願いします。室内用の運動靴、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。

参加対象：興部町にお住まいの方でノルディックウォーキングに関心がある方

参加申し込み：準備できるポールの本数に限りがありますので下記までお申し込みください。定員になり次第申し込みを締め切らせていただきます。

○興部町福祉保健総合センター「きらり」内
 福祉保健課 健康推進係 【TEL82-4170】



オホーツク紋別空港 紋別・羽田直行便再開のお知らせ

2月1日~2月29日 紋別⇄羽田便ダイヤ

羽田		紋別				羽田				
11:20		845便		13:10		846便		15:55		
ANA		2/1 ~ 2/29		主な適用条件						
片道運賃	一般席	42,400		当日までのご予約・ご購入・満12歳以上・予約変更可						
	プレミアム	44,400								
小児運賃	一般席	21,200		当日までのご予約・ご購入・満3歳以上12歳未満・予約変更可						
	プレミアム	26,200								
身障者割引	一般席	27,150		身障者手帳1種及び2種、戦傷病者、療育手帳に「航空割引・本人」の証明印のある方(1種は付添の方1名摘要)						
	プレミアム	32,150								
プレミアム特割	A	40,100		3日前までのご予約・ご購入・予約変更不可、座席数制限となりますので、ご利用日の予約数によりタイプ(A、B)が決定いたします。						
	B	39,100								
往復運賃(片道)		38,300		当日までのご予約・ご購入・満12歳以上90日以内の同一人往復・予約変更可						
スカイメイト		21,900		満12歳以上22歳未満 ANAマイレージ会員・予約不可・空席利用						
介護割引		27,550		「要介護」または「要支援」被認定者の二等親内の親族、配偶者の兄弟姉妹の配偶者ならびに子の配偶者の父母。介護者の最寄の空港1路線限定で利用可能。「介護割引情報登録」済みのANAマイレージ会員。(詳しくはお問い合わせ下さい)						
特割	A	35,500		3日前までのご予約・ご購入・予約変更不可、座席数制限となりますので、ご利用日の予約数によりタイプ(A、B、C)が決定いたします。						
	B	34,800								
	C	34,100								
シニア空割		12,000		満65歳以上 ANAマイレージ会員・予約不可・空席利用 ※年齢確認のため公的書類をご提示いただく場合がございます。						
タイプ	発地	2/1~3/19	3/20	3/21~3/24	適用日	主な適用条件				
旅割A	羽田発	16,200	16,200	16,200	日~木	28日前までのご予約・ご購入・予約変更不可・座席数制限				
		18,200		18,200			金・土			
旅割B	羽田発	14,200	14,200	14,200	日~木					
		16,200		16,200			金・土			
旅割A	紋別発	16,200	18,200	16,200	月~土					
		18,200		18,200			日			
旅割B	紋別発	14,200	16,200	14,200	月~土					
		16,200		16,200			日			
スーパー旅割	羽田発	13,700	13,700	13,700	日~木	45日前までのご予約・ご購入・予約変更不可・座席数制限				
		15,600		15,600			金・土			
	紋別発	13,700	15,600	13,700	月~土					
		15,600		15,600			日			

※羽田空港施設利用料金一区间170円が上記利用運賃に加算されます。

接続便	バスミル	セトリル	アリスル	南が丘3	南が丘7	海洋交流館	ステア前	元紋別	流氷公園	紋別空港	空港バス所要時間約25分
紋別→羽田 846便	12:40	12:42	12:44	12:46	12:48	12:52	12:55	12:58	13:01	13:05	料金 大人300円 小人150円
接続便	紋別空港	流氷公園	元紋別	海洋交流館	ステア前	南が丘7	南が丘3	アリスル	セトリル	バスミル	
羽田→紋別 845便	13:30	13:34	13:37	13:41	13:44	13:47	13:49	13:51	13:53	13:55	