

【健康増進室 6月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

●火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）

●日曜日…午前9時30分～午後7時30分

●料 金…1回あたり200円（減額制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	2日(金)	午後1時	無料
	10日(土)	午後1時	
	18日(日)	午後1時	

●対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）

※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。

※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください(会社の身分証明書や生徒手帳など)。

●定員＝各日10人（予約制）

●申し込み方法＝電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

		期 日	開始時間	使用料
ミ ニ 教 室	肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	6日(火)	午前11時	200円
		13日(火)		
		20日(火)		
		27日(火)		
	バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	7日(水)	午前11時	200円
		14日(水)		
		21日(水)		
		28日(水)		
	チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	200円
		8日(木)		
		15日(木)		
		22日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	200円	
	9日(金)			
	16日(金)			
	23日(金)			

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）

●申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります)

※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

5月11日(木)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

①健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	25日(木) 午前9時30分～11時	板橋コミュニティセンター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

がん対策室通信

がん予防の講演会を開催



市民健康教室を2月25日、きぬ医師会病院と共催で開催しました。今回は「がん予防」をテーマに、きぬ医師会病院副院長物井久医師にご講演いただきました。

当日は61人が参加。講演後は講師の先生にたくさんの質問がありました。また、参加者からは「参考になった。家族の健康管理に役立っていた」「検

診が大切なことがわかった」などの感想があがりました。市では今後も、健康をテーマにした講演会を開催する予定です。ぜひご参加ください。

■毎日がんはつくられる
「2人に1人はがんになる」といわれる現代、がんは誰でもなりうる病気になってきました。人は誰でも、毎日2000～3000個のがん細胞が身体の中で発生しています。本来、人の体には傷ついた遺伝子を修復する働きがあるのですが、何らかの原因で、傷ついた遺伝子を修復しきれなくなり、遺伝子が傷ついたままの細胞が増殖す

ることでがんを発症します。

■がんの予防（一次予防）
がんの発生は、喫煙や食生活、飲酒、運動、体重などの生活習慣と深い関わりがあることがわかっていきます。しかし、「絶対にがんにならない」という予防法はありません。

■がんの予防（二次予防）
健康習慣を心がけるとともに重要なことは、防ぐことができなかつたがんを早期に見つけ、治療に結び付けていくことです。がんにかからないよう生活習慣を見直すとともに、1年に1度は必ずがん検診を受けましょう。

保健カレンダー（5月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	10日(水)	午後1時～2時	平成29年1月生
1歳6カ月児健診	16日(火)	午後1時～2時	平成27年10月生
2歳児歯科健診	23日(火)	午後1時～2時	平成27年4月生
3歳児健診	17日(水)	午後1時～2時	平成26年3月生
パパママ教室(予約制)	13日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
のびのび教室	18日(木)	午前10時～11時30分	平成28年4月生
離乳食教室(前半)	11日(木) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	19日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。