

【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
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)		
ミ ニ 教 室 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)		
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。講演会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。