

【健康増進室 4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)	7日(金)	午後1時	無料
	15日(土)	午後1時	
	23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)	4日(火)	午前11時	200円
	11日(火)		
	18日(火)		
	25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)	5日(水)	午前11時	200円
	12日(水)		
	19日(水)		
	26日(水)		
チュープ運動 (1時間程度)	6日(木)	午前11時	200円
	13日(木)		
	20日(木)		
	27日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	7日(金)	午前11時	200円
	14日(金)		
	21日(金)		
	28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>

3月9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

④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)	3日(金) 午前9時30分～11時	勸兵衛新田自治会館
こころの 健康相談 (要予約)	8日(水) 午後1時30分～	保健福祉センター

※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～

身近な人ががんになったとき

■これまでと同じように接する
身近な人ががんになったとき
何かしてあげたいと悩むご家族
も多いでしょう。いつもは患者
さんが担当している家事を手伝
うなど、ちょっとしたサポート
がありがたいものです。
また、「元気づけるような言
葉をかけられないか？」と悩む
家族もいるでしょう。でも、寄
り添ってくれるだけでいいので
す。本人が落ち込んでいるとき
には、無理に言葉をかけようと
思わず、そっと近くにおいてあげ

てください。それだけでつらさ
が和らぎます。できるだけ、今
までと同じように接することが
大切です。
■話に耳を傾ける
ご家族は、今していること、
これまでやってきたことが「本
当にこれでよかったのだろうか」
か」と思い悩んだりすることも
あります。相談を受けたときは、
まず、相手の話に耳を傾けるよ
うに心掛けましょう。そして、
どんなことが不安なのか、どん
なこと迷っているのか、また

何を大切にしたいと思っている
のかなど、気持ちを整理できる
ような関わりができるとうい
でしょう。
■がんについて正しく理解する
がんになったのは、その人が
何かをしたから、あるいは何か
をしなかったからではありません
ん。がんになる人とならない人
の理由は、正確にはわかってい
ません。間違った知識によって
患者さんやご家族が傷つくこと
のないようがんという病気に
ついて正しく理解しましょう。

保健カレンダー（3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	1日(水)	午後1時～2時	平成28年11月生
1歳6カ月児健診	14日(火)	午後1時～2時	平成27年8月生
2歳児歯科健診	2日(木)	午後1時～2時	平成27年2月生
3歳児健診	22日(水)	午後1時～2時	平成26年1月生
のびのび教室	9日(木)	午前10時～11時30分	平成28年2月生
パパママ教室	4日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
プレママ教室	15日(水)	午後1時15分～4時30分	妊娠中の方（夫婦も可）
離乳食教室(前半)	8日(水) (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)※	21日(火)	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。