

保健だより

【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
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 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 (1時間30分程度)	3日(金)	午後1時	無料
	11日(土)	午後1時	
	19日(日)	午後1時	
	24日(金)	午後6時30分	

- 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の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接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 ※2	肩こり・腰痛体操 (1時間程度)	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)	午前11時 200円
	バランスボール・シェイプアップ (1時間程度)	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)	
	チューブ運動 (1時間程度)	2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)	
	バランスボール・リフレッシュ (1時間程度)	3日(金) 10日(金) 17日(金) 24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＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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12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)	27日(金) 午前9時30分～11時	内宿公民館
こころの健康相談 (予約制)	11日(水) 午後1時30分～3時	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～

リレー・フォー・ライフ

～それは、助け合おうという思いから始まりました～

■**がん**と向き合うチャリティ活動
リレー・フォー・ライフとは、がん患者や家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指して取り組むチャリティ活動です。

1985年、一人のアメリカ人医師が「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間戦っている」というメッセージを掲げて、がん患者の勇気をたたえ支援するために24時間走り続け、寄付を集めたのが始まりです。今や世界20カ国で開催され、400万人以上が参加しています。日本国内では、2006年9月、茨城県つくば市で第1歩

を踏み出し、2014年度は全国47カ所で開かれ、年々開催地は増え続けています。

■**参加するには**
参加の方法はいろいろあります。

◎**歩いて**
リレー・フォー・ライフ活動の一環として、夜通し歩くりーイベントが、全国各地で開催されます。がん患者を支えようとがん体験者・医療従事者や支援者がチームを作り、仲間とタスキをつなぎ24時間歩きまわす。最寄りのリレーイベントに、参加することができます。

◎**スタッフとして**
イベントを作り上げる活動

で、支え合う仲間を作ることができます。

◎**ルミネリエ**
メッセージを書いた紙袋（ルミネリエバッグ）に、キャンドルを灯して思いや祈りを捧げます。闘病中などで当日参加が難しい方も、メッセージを送って参加することができます。

◎**寄付で**
寄せられた寄付金は、日本対がん協会を通じて、がん医療の発展や患者支援、検診の啓発に役立てられています。

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 茨城」 <http://relayforlife.jp/ibaraki/>

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	18日(水)	午後1時～2時	平成28年1月生
1歳6カ月児健診	12日(木)	午後1時～2時	平成26年10月生
2歳児歯科健診	17日(火)	午後1時～2時	平成26年4月生
3歳児健診	25日(水)	午後1時～2時	平成25年3月生
のびのび教室	13日(金)	午前10時～11時30分	平成27年4月生
離乳食教室(前半)	19日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	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)※	20日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者、妊娠中の方
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。