

保健だより

【健康増進室10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150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※1」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) | 4日(土) | 午後1時 | 無料 |
| | 10日(金) | 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。
- 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 |
|--|--------|-------|------|
| 肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度) | 7日(火) | 午前11時 | 150円 |
| | 14日(火) | | |
| | 21日(火) | | |
| | 28日(火) | | |
| ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度) | 8日(水) | 午前11時 | 150円 |
| | 15日(水) | | |
| | 22日(水) | | |
| | 29日(水) | | |
| チューブ運動 (1時間程度) | 9日(木) | 午前11時 | 150円 |
| | 16日(木) | | |
| | 23日(木) | | |
| | 30日(木) | | |
| バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度) | 10日(金) | 午前11時 | 150円 |
| | 17日(金) | | |
| | 24日(金) | | |
| | 31日(金) | | |

- ◎ミニ教室※2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（予約制・定員になり次第終了）
- 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＞

9月9日(火)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

～がん対策室通信～

乳がんのシンボルマーク「ピンクリボン」

『ピンクリボン活動』は、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。

その起源は、乳がん先進国のアメリカで、若くして乳がんで亡くなった女性の母親が、残された家族と一緒に、乳がんの早期発見や治療を願ってピンクリボンを飾ったことが最初とされています。

また、乳がん体験者である元大統領夫人たちが襟元にピンクリボンバッジをつけ、自らの体験を公表したり、またクリントン元大統領が「ナショナルラン

モグラファイダー」を制定し、国を挙げての乳がん死を減らす運動が始まりました。

このような運動の結果、欧米では乳がんで亡くなる方は1990年代から徐々に減少しています。日本での運動は2000年代から盛んになってきました。

ピンクリボン運動を始めよう！

1. 乳がんについて知る
乳がんについて正しい知識を身につけ、理解を深めてください。

2. 検診を受ける
月1回のセルフチェックを行うとともに、定期的に検診を受

診してください。

3. イベントに参加する
楽しく歩きながら、健康について考えるウォーキング大会や、講演会などのイベントが開催されています。積極的に参加し、乳がんについて一緒に考えましょう。

そして、あなただけでなく、あなたのまわりの人に、乳がん検診の必要性と早期発見の大切さを伝えていきましょう。



保健カレンダー（9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26年5月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 17日(水) | 午後1時～2時 | 平成25年2月生 |
| 2歳児歯科健診 | 4日(木) | 午後1時～2時 | 平成24年8月生 |
| 3歳児健診 | 9日(火) | 午後1時～2時 | 平成23年7月生 |
| パパママ教室（予約制） | 6日(土) | 午前9時～正午 | 妊娠中の夫婦 |
| プレママ教室（予約制） | 16日(火) | 午後1時15分～4時30分 | 妊婦（ご夫婦での参加も可） |
| 離乳食教室(前半) | 11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)※ | 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。

○相 談

| | 日 時 | 会 場 |
|-----------------------|------------------------|----------|
| 移動 健康相談 (予約不要) | 5日(金) 午前9時30分～11時 | 陽光台集会所 |
| こころの 健康相談 (予約制) | 3日(水) 午後1時30分～3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。