

# 保健だより

## ご利用ください！健康増進室

### 【9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100円(免除制度あり)
- ※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)	1日(土)	午後1時	無料
	9日(日)	午後1時	
	14日(金)	午後6時30分	
	19日(水)	午後1時	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 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)	4日(火)	午前11時	100円
	11日(火)		
	18日(火)		
	25日(火)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(水)	午前11時	100円
	12日(水)		
	19日(水)		
	26日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	6日(木)	午前11時	100円
	13日(木)		
	20日(木)		
	27日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	7日(金)	午前11時	100円
	14日(金)		
	21日(金)		
	28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。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) ※バランスボールはどちらか一方。

### ＜講習・ミニ教室申込期間＞

8月21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

① 健康増進課 ☎25-2100

## 5く 5く 楽・楽フィットネス教室のご案内

健康のために、運動が必要なことはわかっているけど、「運動はどれも苦手…」、「なかなか続けられない…」そんな方も多いのではないのでしょうか。

健康増進課では、日常生活での運動の継続を目標に、「楽・楽フィットネス教室」を開催します。この教室では、生活習慣病予防のための運動について学び、実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきます。

皆さん、ぜひご参加ください。

### ▼参加できる方

市内に住所のある**18歳以上66歳以下の方**

※下記日程すべてに参加可能な方・医師から運動を禁止されていない方

### 《日時・内容》

日程	時間	内容
9月24日(月)	午前9時～ 11時45分	血圧・体重・体脂肪率測定 体力テスト、健康増進室利用について
10月1日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定、運動指導 (マシンおよび筋トレ・ダンベル運動)
10月15日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定、運動指導 (マシンおよびチューブ運動)
10月24日(水)		血圧・体重・体脂肪率測定、運動指導 (身体メンテナンス法および筋コンディショニング法)
11月12日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定、運動指導 (マシンおよびバランスボール)
12月10日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定、体力テスト、運動指導(フットセラピー)

▼場所：谷和原保健福祉センター ※10月24日(水)のみ谷和原公民館

▼定員：30人

▼参加料：無料

▼申込期間：8月1日(水)～17日(金)

午前8時30分～午後5時15分  
(土・日を除く)

① 健康増進課 (谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100



## 保健カレンダー(8月)

### ○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	7日(火) 午前9時30分～11時30分	小絹コミュニティセンター

### ○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
10日 (金)	午前10時～ 11時45分	商工会谷和原事務所
	午後1時30分～4時	カスミみらい平駅前店

### ○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	28日(火)	午後1時～1時30分	平成24年5月生
1歳6カ月児健診	21日(火)	午後1時～2時	平成23年1月生
2歳児歯科健診	7日(火)	午後1時～2時	平成22年7月生
3歳児健診	1日(水)	午後1時～2時	平成21年6月生
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)※	24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
ポリオ(予防接種)	9日(木)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満児

※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。※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。

### 【予防接種協力医療機関の追加について】

7月1日より、しばたキッズクリニック(守谷市☎21-0811)、寺本子ども赤ちゃんクリニック(守谷市☎44-5563)が追加になりました。