

# 保健だより

## ご利用ください! 健康増進室

### 【7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(日)	午後1時	無料
	6日(金)	午後6時30分	
	14日(土)	午後1時	
	18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)	3日(火)	午前11時	100円
	10日(火)		
	17日(火)		
	24日(火)		
バランスボール・リフレッシュ (1時間程度)	4日(水)	午前11時	100円
	11日(水)		
	18日(水)		
	25日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	100円
	12日(木)		
	19日(木)		
	26日(木)		
バランスボール・シェイプアップ (1時間程度)	6日(金)	午前11時	100円
	13日(金)		
	20日(金)		
	27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＞

6月19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

申 健康増進課 ☎25-2100

自分の健康状態を考える際、『自分の骨』にまで思いを巡らせたことはありませんか? 日常生活のあらゆる分野で便利になった反面、運動量の減少や不規則な食生活などから、比較的若い世代でも骨粗しょう症予備軍が増えています。特に女性は50歳代頃から急激に骨密度が低下するため注意が必要です。

骨密度が低下しても自覚症状はなく、低下してしまった骨量を回復するのは非常に困難です。

市では骨粗しょう症について理解を深めていただくため、次

## 骨粗しょう症予防教室を開催

の内容で骨粗しょう症予防教室を行います。この機会に自分の骨密度を測定して、日常の生活習慣について考えましょう。

### ●日程

6月27日(水) 午前9時～正午  
受付時間：午前9時～9時30分

### ●会場

伊奈公民館

### ●定員

40人(先着順)

### ●内容



### ●申込受付期限・方法

- ・骨密度測定(自己負担額：200円)
- ・骨密度測定結果の見方
- ・骨粗しょう症の理解とその予防的生活について
- ・骨粗しょう症予防の食生活
- ※保健師、管理栄養士が担当します。
- ※大学看護学部の学生も一部担当します。
- ・6月26日(火)まで  
午前8時30分～午後5時15分  
(土、日を除く)
- ・申し込み期限内に健康増進課までお申し込みください。
- ※骨密度測定のみご希望の方は、ご連絡ください。

00 申問 健康増進課 ☎25-21

## 保健カレンダー(6月)

### ○相談

日 時	会 場
6日(水) 午前9時30分～11時30分	市野深公民館

※車での来場はご遠慮ください。

### ○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
6日(水)	午前10時～正午	谷和原庁舎

※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。

### ○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	26日(火)	午後1時～1時30分	平成24年3月生
1歳6カ月児健診	20日(水)	午後1時～2時	平成22年11月生
2歳児歯科健診	12日(火)	午後1時～2時	平成22年5月生
3歳児健診	6日(水)	午後1時～2時	平成21年4月生
プレママ教室(予約制)	5日(火)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦でも可)
離乳食教室(前半)	13日(水)	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(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
ポリオ(予防接種)	28日(木)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満児

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。