

保健だより

ご利用ください！健康増進室

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。

【11月スケジュール】

講習・教室	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)	5日(土)	午後1時	無料
	11日(金)	午後6時30分	
	16日(水)	午後1時	
	20日(日)	午後1時	
肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	1日(火)	午前11時	100円
	8日(火)		
	15日(火)		
	22日(火)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	2日(水)	午前11時	100円
	9日(水)		
	16日(水)		
	23日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	3日(木)	午前11時	100円
	10日(木)		
	17日(木)		
	24日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	4日(金)	午前11時	100円
	11日(金)		
	18日(金)		
	25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。

※1 健康増進室利用講習会

- 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。

※2 ミニ教室

- 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20人(予約制・定員になり次第締め切り)
 - 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。
- ＜申込期間＞10月25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

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザは、通常の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併しやすい病気です。特に、高齢者や慢性疾患をお持ちの方がかかった場合、重症化する確率が高くなります。流行前に予防接種を受けることが、最も有効な予防法です。

- ▼対象者＝つくばみらい市に住民登録してある方で、次のいずれかの要件に該当する方
 - ① 65歳以上の方
 - ② 60歳～64歳の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(各障害について身体障害者手帳1級および2級所持者)
- ▼接種期間＝10月1日～平成24年1月31日(火)まで
- ▼公費負担金額＝2千円

問 健康増進課

☎25-2100

▼接種回数＝1回(2回目以降は、全額自己負担となります)
▼接種場所＝茨城県広域予防接種協力医療機関(事前に対象医療機関を確認してください)
※施設に入所している方や病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望される方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。
※対象者には、9月末にご案内を送りました。

～健康な体は食事から～

ヘルシークッキング教室参加者募集！！

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回のテーマは、「肥満予防食」です。食物繊維たっぷりのメニューをご紹介します。食生活改善推進員が丁寧に説明しますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

◆日時…11月29日(火) 午前10時～午後1時

◆会場…谷和原保健福祉センター

◆メニュー…肉入り擬製豆腐、白菜ときくらげのスープ、ブロッコリーと切り昆布のかき油炒め、きゅうりとしめじのおろし和え

◆費用…200円/人

◆定員…20人(申込多数の場合は抽選)

◆申込期限＝11月9日(水)まで

①市食生活改善推進協議会事務局(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

保健カレンダー(11月)

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	7日(月) 午前9時30分～11時30分	内宿公民館 ※車でのご来場はご遠慮ください。
こころの健康相談(予約制)	9日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
21日(月)	午前9時30分～正午	伊奈保健センター
	午後1時30分～4時	カスミ谷井田店

○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(月)	午後1時～1時30分	平成23年8月生
1歳6カ月児健診	14日(月)	午後1時～2時	平成22年4月生
2歳児歯科健診	11日(金)	午後1時～2時	平成21年10月生
3歳児健診	8日(火)	午後1時～2時	平成20年9月生
パパママ教室(予約制)	12日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	10日(木) (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)※	4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

※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。 ※今月は、ピヨピヨ組、コッコ組とも谷和原保健福祉センターが会場です。