

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。

【10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)	1日(土)	午後1時	無料	
	7日(金)	午後6時30分		
	12日(水)	午後1時		
	16日(日)	午後1時		
ミニ 教室 ※2	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	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)		
	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。

※1 健康増進室利用講習会

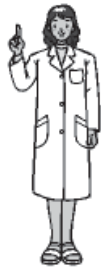
- 対象者=市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員=各日8人(予約制)
- 申し込み方法=電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

※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＞9月27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

- ◇日時…10月1日(土) 午後1時～4時30分
- ◇場所…イーアスつくば2階イーアスホール
(つくば市研究学園C50街区1)
- ◇内容
- ◇第一部…「先手必勝！健診はあなたの健康を守る技(わざ)」
- ◇第二部…「健診結果とその対応」医師からのアドバイス



- ◇第三部…「がん検診との付き合い方」
- ◇第四部…「医療相談と各種検査」
- 問 つくば市医師会 ☎029-877-1414

市民公開講座

「受けよう健診、あなたの笑顔 知ってほしい、あなたに健診のあれこれ」

つくば市医師会・つくばみらい市などでは、生活習慣病を予防するための公開講座を開催します。予約・参加費は不要です。お気軽にご参加ください。

～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、「がん予防食」です。素材の味を活かした体に優しい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…10月19日(水) 午前10時～午後1時
- ◆会場…伊奈保健センター
- ◆メニュー…鮭のハーブグリル、きのこのすまし汁、長芋と水菜の梅肉和え
- ◆費用…2000円/人
- ◆定員…20人(申込多数の場合は抽選)
- ◆申込期限=10月6日(休)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(10月)

○相談

	日時	会場
移動健康相談(予約不要)	12日(水) 午前9時30分～11時30分	青木住宅自治会館 ※車での来場はご遠慮ください。

※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	24日(月)	午後1時～1時30分	平成23年7月生
1歳6カ月児健診	20日(木)	午後1時～2時	平成22年3月生
2歳児歯科健診	12日(水)	午後1時～2時	平成21年9月生
3歳児健診	5日(水)	午後1時～2時	平成20年8月生
離乳食教室(前半)	7日(金)	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)※	18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