

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。

【6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時間30分程度)	2日(水)	午後6時30分	無料	
	6日(日)	午後1時		
	15日(火)	午前9時		
	19日(土)	午後1時		
ミニ 二 教 室	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	2日(水)	午前11時	100円
		9日(水)		
		16日(水)		
		23日(水)		
	チューブ運動 (30分程度)	3日(木)	午前11時	100円
		10日(木)		
		17日(木)		
	バランスボール (1時間程度)	24日(木)	午後6時30分	100円
4日(金)		午前11時		
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。)

<申込期間>5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

申 健康増進課 ☎25-2100

健康結果相談会を受けましょう！

健康は、あなたの健康状態を把握する良い機会ですが、健康結果に同封するご案内をご覧ください。

健康づくりの第一歩は健診受診から。ご自身の健康のため、この機会にぜひ健診を受けましょう。

診を受けただけでは意味がありません。健診結果を確認し、これまでの生活習慣を見直すことが健診の一番の目的です。

健診結果相談会は、生活習慣を見直すとともに、保健師・栄養士があなたに合った生活改善の方法を一緒に考えます。生活習慣病やメタボ予防のため、ぜひご参加ください。

日程・会場等詳しくは、健診結果に同封するご案内をご覧ください。

◆みらい健診①の申し込み方法◆

●次のいずれかの方法でお申し込みください。

▼申し込み専用電話
☎25-2983
または
▼谷和原保健福祉センター窓口
※本人または同一世帯のみ受け付け可能

●申込期間 6月7日(月)～6月11日(金)
午前9時～午後5時

※申込期間中であっても、定員になり次第受け付けを終了します。

※受付開始から30分は、電話が集中し、大変かかりにくくなっています。ご了承ください。

6/27(日)
・
7/9(金)

みらい健診①のお知らせ

(胃がん検診あり、予約制)

保健カレンダー(6月)

○相談

日 時	会 場
8日(火) 午前9時30分～11時30分	足高公民館

○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
5月	午前9時30分～正午	谷和原庁舎
28日(金)	午後1時30分～4時	ドラッグストアクラマ谷和原店

○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～2時	平成22年3月生
1歳6カ月児健診	17日(木)	午後1時～2時	平成20年11月生
2歳児歯科健診	11日(金)	午後1時～2時	平成20年5月生
3歳児健診	2日(水)	午後1時～2時	平成19年4月生
プレママ教室(予約制)	24日(木)	午後1時15分～4時30分	妊 婦
離乳食教室(前半)	16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)※	11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

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。

※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。