

保健だより

市民公開講座

「しなやかな血管を保とう」

生活習慣病を予防し、心筋梗塞などにならないために、つくば市医師会、筑波大学医師会、茨城県医師会、つくばみらい市、つくば市の共催による市民公開講座を開催します。お気軽にご参加ください。

- （予約不要・参加費無料）
- ◆日 時=10月24日(土) 午後1時～4時
(開場：午後0時30分)
- ◆場 所=市民ホールやたべ
(つくば市谷田部4711)

- ◆内 容
- ・第1部…「動脈硬化の原因と検査」
瀬尾由広氏（筑波大学循環器内科准教授）
- ・第2部…「狭心症・心筋梗塞の最近の診断と治療」
野口祐一氏（筑波メディカルセンター病院副院長）
- ・第3部…「自分に合った健康体操のコツを学ぶ」
藤森久美子氏（村山内科クリニック健康運動指導士）
- ・第4部…「減量成功の秘訣を知る」
酒井百合子氏（川井クリニック管理栄養士）
- ・第5部…動脈硬化の検査と医療相談（動脈硬化度の測定や医師などによる相談を行います）

問つくば医師会 ☎029-877-1414



の何でも 電話相談（無料）

11月8日(日) 午後1時～4時
☎029-823-7930
029-835-0737

●主催：茨城県保険医協会

●申し込み期間 10月26日(月)から受け付けます。
月々金曜日（土日祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
申問健康増進課 ☎25-2100

- ※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。）

- ▼対象者 運動を制限されていない18歳以上の市内在住の方で、全ての受講が可能な方
- ▼人数 30人（定員になり次第締め切ります）
- ▼日程 下表参照
- ▼申込期限 11月13日(金)まで
- ※初日に骨密度測定（負担額200円）もできます。
- ▼申し込み方法 電話または窓口でお申し込みください
- ▼申し込み方法 電話または窓口でお申し込みください
- ※初日に骨密度測定（負担額200円）もできます。

「レッツ！太極拳」日程表

回	日 時 ・ 内 容	会 場
第1回	12月4日(金) 午後1時30分～4時 講話「骨折予防のための生活習慣」 講師 志賀敏彦医師（きぬ医師会病院整形外科部長）	谷和原保健福祉センター
第2回	12月9日(水) 午前9時30分～正午 実践「レッツ！太極拳Ⅰ」 講師 福田久美子先生（楊名時太極拳）	伊奈公民館
第3回	12月11日(金) 午前9時30分～正午 実践「レッツ！太極拳Ⅱ」 講師 福田久美子先生（楊名時太極拳）	伊奈公民館

【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時間30分程度)	4日(水)	午後6時30分	無料	
	10日(火)	午前9時		
	15日(日)	午後1時		
	21日(土)	午後1時		
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	4日(水)	午前11時	100円
		11日(水)		
		18日(水)		
		25日(水)		
ミニ教室 ※2	チューブ運動 (30分程度)	5日(木)	午前11時	100円
		12日(木)		
		19日(木)		
ミニ教室 ※2	バランスボール (1時間程度)	6日(金)	午前11時	100円
		13日(金)		
		20日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

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。

手軽！老化防止にも最適！

「レッツ！太極拳」

「太極拳」は、老若男女を問わず、道具も広いスペースもいらず、自宅で長く続けられる手軽な運動です。さらに手軽なだけでなく、血液循環の促進、心肺機能の促進、筋力低下の防止、骨の強化、尿失禁予防等の効果があり、生活習慣病の予防へとつながり、ひいては老化防止にも最適です。第1回目には、きぬ医師会病院整形外科部長の志賀敏彦医師による講話「骨折予防のための生活習慣」もあります。あなたの大切な身体のために、太極拳を体験してみましよう！