

# 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

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はなく、血液循环の促進、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、生活习惯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ょう!

- ▼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)
- ▼申込期限=11月13日(金)まで

午前8時30分~午後5時15分  
(土、日、祝日を除く)  
※初日に骨密度測定(負担額200円)もできます。

申問 健康増進課 ☎25-2111

□でお申し込みください

申込込み方法=電話または窓口

### 「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	室利用講習会※1
				※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。
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	●火・土・午前9時~午後8時30分(月曜日休室)
	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	4日(水)	午前11時	100円	●日曜日:午前9時30分~午後7時30分(月曜日休室)
	11日(水)			
	18日(水)			
	25日(水)			
二教室内	5日(木)	午前11時	100円	●料金:1回あたり100円(免除制度あり)
	12日(木)			
	19日(木)			
	26日(木)			
※2 バランスボール(1時間程度)	6日(金)	午前11時	100円	●料金:1回あたり100円(免除制度あり)
	13日(金)			
	20日(金)			
	27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。

この利用ください! 健康増進室

健康増進室のご利用案内

申問 健康増進課 ☎25-2100

申込み期間

10月26日(月)から受け付けます。

- 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=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。

月～金曜日(土日祝日を除く) 午前8時30分~午後5時15分