

はつらつ教室のご案内

メタボリックシンドローム・生活習慣病予防事業

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防に、『運動』は欠かせないということは、皆さんよくご存知ですね。

しかし、どんな運動をしたらよいのか？どのようにすればよいのか？と悩み、なかなか運動をスタートできない方も多いのではないのでしょうか。

この教室では、日本体力医学会認定健康科学アドバイザーの福田史子先生を講師に招き、自

宅でできる運動を中心に、バランスボールやチューブを使って楽しく運動します。

運動習慣を身につけて、メタボリックシンドロームや生活習慣病を撃退しましょう！皆さんのご参加をお待ちしています。

【費用】 無料

【対象者】 市内在住の18～64歳の方で、7回すべてに参加でき、運動の実施が可能な方

開催時間：

午前9時30分～11時30分(受付は午前9時～)

※個別指導については別途時間指定

回	期 日	内 容	会 場
1	9月30日(水)	運動指導	板橋コミュニティセンター
2	10月7日(水)	体力測定	総合運動公園・体育館
3	10月13日(火)	※個別指導	谷和原保健福祉センター
	10月14日(水)	どちらか一方に参加	
4	10月21日(水)	運動指導	板橋コミュニティセンター
5	11月11日(水)	運動指導	板橋コミュニティセンター
6	12月2日(水)	※個別指導	谷和原保健福祉センター
	12月10日(木)	どちらか一方に参加	
7	12月17日(木)	運動指導	板橋コミュニティセンター

婦人科検診（集団）のお知らせ

検診日	会場	申し込み期間	申し込み方法
9月11日(金)	谷和原保健福祉センター	8月19日(水)～28日(金) ※午前9時～午後5時	①申し込み専用電話 にっこりつくばみらい ☎25-2983 ②健康増進課窓口 ※本人または同一世帯員のみ受付可能
9月12日(土)	伊奈保健センター		

※乳がん検診は、年齢により検診項目が異なります。(健康管理予定表でご確認ください)

※希望者には当日会場にて、骨密度測定を実施します。(負担額 200円)

【募集人員】 40名(定員となり次第締め切ります)
【申込期限】 8月21日(金)まで
【申込方法】 健康増進課窓口、または電話でお申し込みください。
受付時間は午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)までです。
※「はつらつ教室」の申し込みとお伝えください。

【申 問】健康増進課(谷和原保健福祉センター内)
☎25-2100

保健カレンダー(8月)

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	21日(金) 午前9時30分～11時30分	小絹コミュニティセンター

○献 血◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
10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	ドラックてらしま伊奈店
27日(月)	午後1時30分～4時	カスミみらい平店

○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	31日(月)	午後1時～2時	平成21年5月生
1歳6カ月児健診	12日(水)	午後1時～2時	平成20年1月生
2歳児歯科健診	5日(水)	午後1時～2時	平成19年7月生
3歳児健診	3日(月)	午後1時～2時	平成18年6月生
離乳食教室(前半)	4日(火)	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(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

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。

●詳しくは、「健康管理予定表」をご覧ください。