

9月
受付開始の

みらい健診のお知らせ

9月は「健康増進普及月間」です！ 健診で年に一度の健康チェックを！

※集団健（検）診の注意事項・対象年齢・自己負担額・年間予定については、
広報4月号内の「健康管理予定表」をご覧ください。空き状況確認は
こちら

みらい健診（予約制）

▶ 予約受付開始：9月1日（火）午前9時

※定員に達し次第締め切り

■みらい健診②

今回の日程は、胃がん検診はありません。胃がん検診をご希望の方は、11月受付開始のみらい健診①を予約してください。

▶ 健診当日受付時間

○午前の部：午前10時～11時30分

○午後の部：午後1時30分～2時30分

実施日	会場
11月5日（木）	板橋コミュニティセンター
11月6日（金）	谷井田コミュニティセンター
11月8日（日）	保健福祉センター（リフト車あり）
11月16日（月）	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

※コミュニティセンターの駐車場は、検診車などにより駐車スペースに限りがあります。徒歩や乗り合わせでの来場にご協力をお願いします。

予約方法

①インターネットでの予約

初めてのご利用には登録が必要です。予約受付開始日前に登録をしておくと便利です。



②予約受付専用電話での予約

☎ 0297 - 25 - 2983

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）での直接予約

▶ 予約受付時間：午前9時～午後5時

※①～③以外の方法による受け付けは行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込みはできません。

※受付開始1時間は電話が集中し、大変混み合いますので、インターネットでの予約をご活用ください。

※がん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診できます。

※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。

※各健（検）診項目の受診は年度内1回です。

※検診は、異常の有無を見つけることが目的のため、自覚症状のある方、検診部位の病気で治療中・経過観察中の方は、医療機関への受診をお勧めします。

解説付き音楽で楽しく続く、自治体×専門家の新プログラム

女性のためのリズムフィットネス教室♪

この秋、大人の女性向けの新しい教室を実施します。「最近、疲れやすくなった」「体力の低下が気になる」「健康的に体を動かしたい」そんな方にぴったりの講座です。リズムに合わせて無理なく体を動かしながら、楽しく運動習慣を身につけましょう。自宅で動画視聴をしながらの運動もあり、初めての方や体力に自信のない方でも安心して参加できる内容です。小人数制で丁寧にサポートしますので、運動初心者の方でも大歓迎です。

- ▶ 日時：① 11月4日（水）午後6時～8時、② 11月11日（水）午後6時～7時、③ 11月18日（水）午後6時～7時、④ 11月25日（水）午後6時～8時
- ▶ 場所：保健福祉センター 研修室兼会議室
- ▶ 内容：リズムフィットネス、簡単な体力チェック（①④のみ）、フォローアップ動画配信（教室期間中と終了後から1カ月間）
- ▶ 対象：市内在住の40～64歳の女性の方で、医師から運動を禁止されていない方
- ▶ 講師：城寶佳也先生（健康運動指導士）
- ▶ 定員：12人（定員を超えた場合は抽選）
- ▶ 参加費：無料
- ▶ 申込方法：電話（☎ 0297 - 25 - 2100）またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。
- ▶ 申込期限：10月16日（金）

教室オリジナルキャラクター
ひばりコーチ