

運動教室参加者募集

秋 晴れのすがすがしい季節こそ、運動を始めるチャンス！3つの教室で運動習慣を身につけ、たるみがちな体、メタボ体型にサヨナラしましょう。



第3期 減メタエクササイズ教室

日時 下の表のとおり(全3回)
会場 葦山保健センター
定員 30人(3回すべてに参加できる人)
申込み期間 10月12日(火)~20日(水)*土・日除く

回	日	時	内容
1	10月25日(月)	受付 19:00 まで 教室 19:00 ~ 20:00	ストレッチ、リズムウォーキング、エアロビクス、筋カトレーニング等
2	11月29日(月)		
3	12月13日(月)		

第4期は平成23年1月17日(月)~3月14日(月)。広報12月号で募集予定。

後期 ウォーキング&エクササイズ教室

日時 下の表のとおり
会場 大仁体育館
申込み期間 10月1日(金)~随時申し込み可*土・日除く

回	日	時	内容
1	10月20日(水)	受付 9:30 まで	膝痛・腰痛予防エクササイズ
2	11月17日(水)		肩こり改善エクササイズ
3	12月15日(水)		エアロビクス
4	1月19日(水)	教室 9:30 ~ 11:30	屋外ウォーキング(雨天は室内)
5	2月16日(水)		リズムウォーキング
6	3月16日(水)		大腰筋ウォーキング

第2回 体力アップ教室

日時・会場 下の表のとおり(測定と結果返しの2回)
定員 30人(2回両方に参加できる人)
申込み期間 10月12日(火)~29日(金)*土・日除く

回	日	時	会場	内容
1	11月8日(月)	受付 9:30 まで	大仁体育館	【測定】握力、体の柔らかさ、歩行速度など5種目を測定。測定後、運動指導士による運動実技を実施。
2	12月13日(月)	教室 9:30 ~ 11:30	大仁保健センター	【結果返し】測定結果説明、個別指導。運動指導士による講義、実技。

次回(第3回)は平成23年1月12日(水)、2月2日(水)。広報12月号で募集予定。



【運動教室の共通事項】
対象 運動習慣を身につけたい人
参加料 無料
持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、汗ふきタオル、バスタオル、飲み物
その他 病院で治療を受けている人は、主治医の参加許可が必要です。血圧等の服薬をしている人は、必ず服用してきてください。
【検診を受けましょう】
 胃がん・大腸がん・肺がん・結核・子宮がん・乳がん・歯周病検診を行っています。まだ済んでいない人は、受診してください。受診には受診票が必要です。持っていない人は、健康づくり課までご連絡ください。

問合せ 健康づくり課 ☎0558(76)8014

女性の皆さん、集団検診の追加日程です

子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

伊豆の国市の女性は、年に1回、子宮がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診をそれぞれ無料で受けることができます。集団検診では3種類の検診を一緒に受診できます。

今年度まだ受診していない人は、この機会にお受けください。



とき 11月11日(木) 9:00~11:00【午前】子・乳・骨
13:00~14:30【午後】子・乳
13:30~14:30【午後】骨
(子=子宮がん検診、乳=乳がん検診、骨=骨粗しょう症検診)
 ところ 葦山保健センター
 内容 子宮がん検診…内診とスメア法(分泌物・細胞の検査)
乳がん検診(偶数年齢)…視触診とマンモグラフィ検査
(奇数年齢)…視触診とエコー検査
骨粗しょう症検診…エコー検査
 対象 子宮がん検診…20歳以上の女性
乳がん検診…40歳以上の女性
骨粗しょう症検診…20歳~68歳の偶数年齢の女性
(40、50、60歳を除く)
 持ち物 受診票
健康手帳(お持ちの人)

注意事項

- ◆検診を受けるには受診票が必要です。受診票をお持ちでない人は、健康づくり課までお申し込みください。
- ◆午前中の検診受付者が100人を超えた場合は、午後の検診にさせていただくことがあります。また、午後の検診受付者が70人を超えた場合は、その日の受付ができないため、個別検診にまわっていただくことがあります。

問合せ 健康づくり課 ☎0558-76-8014

知っていますか?その活動

歯周病予防対策委員会

市民の歯周病予防のための施策を総合的に調査・審議するために設置した、歯周病予防対策委員会。その活動の一部を紹介します。

- こんな活動をしています
- ・歯周病予防のための意識啓発(歯周病予防講演会など)
 - ・8020(80歳以上で20本以上の歯を保つこと)の推進
 - ・歯周疾患検診等のPR活動
- *歯周病予防対策委員会には、市民代表の委員が不可欠です。平成23年1月ごろ、来年度からの委員さんを公募しますので、ぜひお申し込みください。



問合せ 健康づくり課 ☎0558-76-8014

歯周病予防トークショー & 8020表彰

歯周病予防対策委員会では、市民ふれあい広場にて、歯周病予防トークショーを企画しています。ぜひお越しください!

とき 10月30日(土) 11時~12時30分
(開場10時30分)
 ところ 葦山保健センター2階研修室
 講師 大原ますみさん
 (元タカラジェンヌ)
 内容 「ますみの部屋&ごきげんよう」
:サイコロをふって、当たった質問に答えてもらおう!
 「いい歯のお年寄り8020表彰」



■講師プロフィール■
 大原ますみ、東京都出身。宝塚歌劇団雪組・星組に所属し、鳳蘭・安奈淳と活躍。宝塚時代の愛称はエビちゃん。主な出演作に『紫式部』『ハムレット』『回転木馬』『我が愛は山のかなたに』『虞美人』がある。退団後、『屋根の上のヴァイオリンひき』などに出演し、一人芝居『ピラはふる』で芸術祭賞受賞。