



健美ヨガ

ヨガのポーズで内臓、循環器系、 免疫系に刺激を与え、体内にたまっ ているさまざまな毒素を排出させ ます。ヨガの呼吸法で心肺機能を 高め、基礎代謝量を増加。むくみ や冷え性になりにくい身体をつく ります。

講師:(有)伊豆スイムサポート 木内久美子

顔にはたくさんの筋肉があり ます。普段使われない顔の筋肉 をきたえ、いつまでも若々しく 美しく、豊かな表情ができるよ うに自宅でも簡単にできる表情 筋トレーニング方法を身につけ ましょう!

> 講師:白寿医療学院 日吉あすか



表情筋トレーニング



ジャイロキネシス

『ジャイロ』とは『らせん』とい う意味。背骨が本来もつ動きの方 向性(丸める、反る、ねじるなど)に、 呼吸を使いながら動きます。ジャ イロの動きと呼吸を組み合わせた 運動で、筋肉や関節を整え、血流 を促し内臓まで活性化させます。

> 講師:(有)コムネット 望月美春

植物の香りやさまざまな働き で、身体と心を穏やかに整える 自然療法です。私たちの周りに あるたくさんのストレスを和ら げるほか、美容や健康の維持、 疲労回復などにも役立ちます。

日常生活の中にも気軽に取り 入れていけるようなアロマテラ ピーの基礎を学びます。

講師:菊地美幸



アロマティックヘルスケアー (香りで脳内美容)



## 温泉健康

# 養成講座

今年からの新企画!市内の温泉旅館で心も体もリフレッシュ! キレイになりたい女性のための健康講座を開催します。

閲健康づくり課 ☎ 055-949-6820

### 大人だけでゆっくり 参加コース

13:00~14:30

## 全コース共通

各日 20 人(先着順)

無料(入浴は別途)

受付開始 8月12日(月)

申込み方法 健康づくり課へ電話でお申 し込みください。

温泉入浴料(希望者のみ)

大人 500円 (子ども 300円)

※講座内容の番号は左の項目を参照して ください。

※原則、3回通して参加をしてください。 (都合がつかない場合は単発の参加も可)

※持ち物など、詳細は申し込みの際にご 確認ください。

※講座の様子は市ホームページで公開し ています。

申込み・問合せ

聞健康づくり課 ☎ 055-949-6820

時 間 12:50~13:50

### 20 歳代~ 40 歳代

開催日	場所	内容
9月18日(水)	楽山やすだ	1, 2
10月22日(火)	ニュー八景園	③、健康講座
1月27日(月)	三養荘	④、食育講座

#### 40 歳代・50 歳代

開催日	場所	内容
9月25日(水)	ニュー八景園	1, 2
10月29日(火)	サンバレー富士見	③、健康講座
2月3日(月)	三養荘	④、食育講座

#### 50歳代・60歳代

開催日	場所	内容
10月2日(水)	京急ホテル	1, 2
11月7日(木)	サンバレー富士見	③、健康講座
2月10日(月)	三養荘	④、食育講座

#### 60 歳以上

開催日	場所	内容
10月9日(水)	京急ホテル	1, 2
11月12日(火)	サンバレー富士見	③、健康講座
2月17日(月)	三養荘	④、食育講座

## 20 歳代~ 40 歳代 忙しい人・子どもと一緒に参加コース

開催日	場所	内容
9月11日(水)	ニュー八景園	1
10月15日(火)	サンバレー富士見	3
1月20日(月)	楽山やすだ	4

※子どもの入浴は紙おむつがとれている子とします。 ※1人での参加も可能です。

容や時間帯などを分けた5つ を生かして、 刺激が少なく、 ための女性の講座を開催して レッシュし、健康美人になる 講座の受講は無料。 スを用意しました。 泉質は単純泉で

ことができます。 お得な料金で温泉に入る 年代に合った講座内 心も体もリフ お肌をツルツ この温泉 希望者 い合わ

浮力作用

されます。 水圧作用

せてご参加ください

お湯の水圧によるマ

などの効果があります。

や関節の痛みもやわらげる

老廃物を排出

筋肉

して新陳代謝を促進し、 お湯の温かさが血行を良

腰が日ごろの負担から解放

き出し、 持っている自然治癒力を引 力があるといわれています。 温泉は、 健康を回復させる 体そのも のが

を伸ばしているだけで足 り体重が約10分の 全身入浴をすると浮力に 温熱作用

すべすべになる、 なるなどの効果があります。 温泉の泉質により、 また、

血行を促進 血行を促進 内臓の機能 血行が良く 肌

2013.8.1 いずのくに 10 11 2013.8.1 いずのくに

# 『温泉』 ってスゴイ!

り除き、 化学成分作用 も高めます

ジ効果が、

して足の疲れや





いろみずあそび

子どもだけでなく、子育てお父さん・お母さんにも優しいところ 地域子育て支援センターに遊びに来ませんか?



たのしいゆうぐ

たんぽぽひろば (三福 295-1) **2** 0558-76-6006

市では、小さい子どもを育てるお父さん、お母さんをサポー トする『地域子育て支援センター』を2カ所、開設しています。 親子で来所して楽しく遊んだり、友達を作ったり、また、保護 者同士の交流の場としてご利用できます。

各センターでは、毎月楽しい行事を行っています。ぜひ、遊 びに来てください。市内に住んでいる小学校就学前までの子ど もと保護者なら、だれでも無料でご利用できます。

#### 【利用時間】

月曜日~金曜日 9:00~11:30 13:00~16:00 ※土曜・日曜・祝日・12月29日~1月3日は休み

> り、この支給を受けた人は、その趣旨に従っ **健やかな成長のために支給されるものであ**

手当を使用しなければなりません。

象】

害の状態にある児童

父または母が一定程度の重度の障

市在住の小学校就学前の子どもとその保護者



すみれひろば (四日町 234-1) **2** 055-949-0823

うんどうかい

児童扶養手业 父または母と生計を同じくして している、 父母の離婚などによ

などを支援する制度です

児童の福祉の

増進を図ることを

生活の安定と自

この手当は、

児童の心身の

【対

監護している場合に、 児童(18歳に達した年度末まで) 父または母が死亡した児童 父母が婚姻を解消した児童 次の① ⑤のいずれかに該当する 手当が受けら を

⑤その他(父または母が ④父または母の生死が明らかでな 年以上拘禁されている児童など) 棄している児童、 父または母が 1年以上遺

受付期間

8 月 5 日

月

30 日

金

口で手続きをしてくださ

**23** 🗒 0558(7

6

8

0 0

8

公的年金受給状況や所得制限によ り受けられない場合もあります

ずに社会福祉課 が受けられるかを決める大切な に書類を郵送しますので、 ものです。 対象者には8月上旬 (大仁庁舎)

のみなさんへ児童扶養手当受給資格者 8月は現況届の提出月です

申込み・問合せ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

子宮頸がん予防ワクチン



## 積極的には お勧めしていません



字 宮頸がん予防ワクチンは、予防接種法に基づく定期接種として中世。 し、子宮頸がん予防接種後に持続的な疼痛が発生 していることを受け、適切な情報提供ができるま での間、積極的勧奨を差し控えるよう平成25年 6月14日付けで、厚生労働省より勧告がありま

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的に はお勧めしていません。

ただし、接種を希望される人は、接種可能です。 接種を受ける場合は、ワクチン接種の有効性およ び安全性などについて主治医とご相談ください。

栄養講座



## 1人分でも簡単 バランス料理術

面倒だし、コストもかかる1人分。ついつい 食事は出来合いのもの、あるもので簡単に 済ませてしまいがちな人にオススメの教室です。 お昼の食事に悩んでいる主婦、一人暮らしの人、 これから料理を作ってみようと考えている男性は ぜひ、参加してください。参加費無料。

 $9:30 \sim 13:00$ 

ところ/韮山福祉・保健センター

対象/20歳以上の市民20人

持ち物/エプロン、三角巾 (頭を覆うもの)、手 ふきタオル

申込み/8月27日(火) まで







## 健康生活を手に入 れる裏技講座 第1段

圧が高めだなぁ、と思っている人にお勧め。 減塩調理実習付き。参加費無料。

9月13日(金)

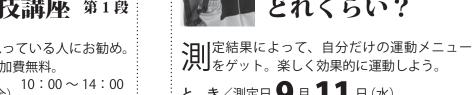
ところ/韮山福祉・保健センター

内容/みそ汁の塩分濃度測定、尿検査、保健師講 話、管理栄養士講話、調理実習

定員/30人

申込み/9月11日(水)まで





と き/測定日 9月 11日(水) 個別運動指導日 9月 17日 (火)、

体力アップ教室

自分の体力は

どれくらい?

9月25日(水)

時間は各日 9:30 ~ 11:00 (受付 9:00 ~) ところ/韮山福祉・保健センター

内容/自己運動能力測定(柔軟性、筋力、バラン スなど5項目)、個別運動指導(測定結果 をもとに、理学療法士が個別指導)

持ち物/室内用運動シューズ、水分補給用飲み物、 タオル、床に敷くタオル(マット可)、 健康手帳(お持ちでない人は発行します)

定員/30人 申込み/前日まで

2013.8.1 いずのくに 12

13 2013.8.1 いずのくに