

5 月 号 健 康 カ レ ン ダ ー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	7 ●4歳児相談 ●乳児・1歳6か月児健診 受付：10：00～/13：00～ 場所：保健福祉センター ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～	8
9 	10	11 	12	13 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	14 ◎春の総合健診 場所：鶉地区研修センター ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	15 ◎春の総合健診 場所：館地域振興センター
16 ◎春の総合健診 場所：保健福祉センター	17 	18 ●健康相談 (南館町・城丘)	19 	20 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	21 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	22
23/30 	24/31	25 	26	27 ●健康相談(清水) ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	28 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	29



のおもな予定

いつまでも元気に過ごすために…
元気！はつらつ教室
 のお知らせ

『元気！はつらつ教室』では、おおむね55歳以上の方を対象とした運動教室を行っています。

運動を始めてみたい方、運動を続けたいと思っている方へ、運動の先生が楽しく教えてくれます。生活習慣病予防・改善や日頃のストレス発散など、将来介護を必要としない体づくりを目指しましょう！

【期 間】 令和3年4月～令和4年3月までの1年間

- 【内 容】
- ①柔軟性を保つためのストレッチ
 - ②歩行機能向上のための筋力トレーニング
 - ③転倒予防のためのバランストレーニング

【各会場・時間】

- 館地区 館地域振興センター(木) 時間：10：00～11：30
- 下地区 保健福祉センター (木) 時間：13：30～15：00
- 鶉地区 鶉地区研修センター(金) 時間：10：00～11：30

※教室開催の際は、手指や運動器具の消毒に努め、室内の換気と密集しない場所の確保をしております。

教室に関するお問い合わせは 保健福祉課地域包括支援センター係 まで
 (TEL 67-2299)

今月の健康相談

日時	地区	会場	時間
18日 (火)	南館町・城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10：30 ～11：30
27日 (木)	清水	清水ふれあいセンター	14：30 ～15：30

☞手洗い・うがい・手指の除菌で
 ウイルス感染を予防！

