

10 月 号 健 康 カ レ ン ダ ー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	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～	★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～	
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日 			●健康相談 (相和老人クラブ) ★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～	★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～	肝がん検診 場所：保健福祉センター 時間：9：00～
14	15	16	17	18	19	20
		■リハビリ教室	●乳児・1歳児相談 場所：保健福祉センター 受付：10：00～ ●乳児・1歳6ヶ月児 健診 場所：保健福祉センター 受付：14：00～	★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～	★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～	
21	22	23	24	25	26	27
		●健康相談（中館）	●健康相談 (南館町・城丘)	★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～	★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～	
28	29	30	31			
			●健康相談（鶉） じうさぎサークル ～ハロウィン～ ＊男性のための フィットネス教室 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30			



10月

のおもな予



健康相談を

受けてみませんか？

フィットネス教室がはじまります！！

日にち：初回 10月31日（水） 全5回予定

時間：19：00～20：30

場所：あゆみ 町民交流センター

参加料：無料

持ち物：運動靴（外履き）、タオル、飲み物

講師：蛭沢 亮太（えびさわ りょうた）先生

運動内容：有酸素運動（ボクササイズ中心）

筋肉トレーニング&チューブトレーニング など

【お申込み・お問い合わせ】

保健福祉課健康増進係 保健師まで 電話番号 64-3319

詳しくは全戸チラシを
ご覧ください！

とても楽しくフィットネスを教えてくれる
先生なので、初めての方でも楽しめ
ると思います。

ぜひこの機会に、体を動かしてみま
せんか？



『毎日健康に暮らしたい』『今の自分の健康状態が知りたい』

そう思っているものの、具体的に何をすれば良いのだろう。そんな方におすす
めなのが健康相談です。健康相談は各地区の集会所・老人クラブで実施して
います。血圧・血糖値・体重・体脂肪の測定、尿検査を行うだけではなく、
健康に関して気になる点、不安な点をその場で直接保健師・栄養士に相談する
ことができます。どうぞお気軽にお越し下さい。

★問い合わせ 保健福祉センター 保健福祉課健康増進係 保健師まで

(TEL 64-3319)

各地区の健康相談（10月）			
日時	地区	会場	時間
11日 （木）	相生 共和	相和老人クラブ	10：00～
23日 （火）	中館	中野会館	13：30～14：00
24日 （水）	南館町 城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10：30～11：30
31日 （水）	鶯	鶯ふれあいセンター	11：00～12：00