

5 月 号 健 康 カ レ ン ダ ー

日	月	火	水	木	金	土
			1 即位の日 	2 国民の休日 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
5 	6 振替休日	7 ●健康相談 (南館町・城丘)	8 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター (認定こども園) 時間：9：30～12：00	9 ●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～	10 ★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～ 🐱 子ども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00	11
12 	13	14 	15 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター (認定こども園) 時間：9：30～12：00	16 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	17 ◎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：館地域振興センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	18 ◎春の総合健診 場所：館地域振興センター
19 ◎春の総合健診 場所：保健福祉センター	20 	21	22 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター (認定こども園) 時間：9：30～12：00	23 ★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～	24 ★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～	25 
26 	27	28 ●健康相談(中館)	29 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター (認定こども園) 時間：9：30～12：00	30 ●乳児相談 場所：保健福祉センター 受付：10：00～ ●3歳児健診 場所：保健福祉センター 受付：14：00～	31 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～	31



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

のおしらせ

『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。

運動を始めたいけれど方法がわからない、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】平成31年4月～令和2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筋力維持のための筋力トレーニング
 - ③バランス感覚維持のためのバランストレーニング

【各会場・時間】

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

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)

健康相談では、各地区の集会所に保健師・栄養士が伺い、血圧・血糖値・尿検査・体重・体脂肪測定を行い、健康に関する相談を行っています。気軽におこしください。



各地区の健康相談

日時	地区	会場	時間
7日 (火)	南館町 城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10：30～11：30
9日 (木)	清水	清水ふれあいセンター	14：30～15：30
28日 (火)	中館	中野会館	13：30～14：00

🐱 今月のレッドリスト アニマル 🐼

※レッドリストとは…絶滅のおそれのある野生生物の一覧表のこと

《4月号のこたえ》

トキ【鶉・朱鷺】

名前の由来は、羽毛がとき色(薄いピンク色)をしていることから来ている。学名は“Nipponia Nippon”(ニッポニアニッポン)である。日本では一度絶滅したが、1999年に国内でひなが産まれた。2019年3月時点で、新潟県佐渡島に推定348匹いるとされる。



🐼 5月号のカレンダーにも動物が隠れています。ぜひ探してみてくださいね。