

8月号健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		●健康相談（中館）	♥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 ☞出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	★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～ ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	★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～	
9	10	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 ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30		🐱こども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00	
16	17	18	19	20	21	22
	☞出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	◎がん検診 場所：鶉地区研修センター ☆フッ素塗布 場所：保健福祉センター 受付時間：①9：30～ ②13：00～	◎がん検診 場所：保健福祉センター ♥どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：9：30～12：00 ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	★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～	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
30日 🍁すまいる サン☀️DAY 場所：認定こども園 時間：10：00～		●健康相談（南館町・城丘） 🐱こども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00 ☞出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	■リハビリ教室 ♥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 ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	★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～	



8月に多い病気・事故

健康管理のポイント

*汗・湿度による皮膚疾患

湿度が高くなり始め、汗が濁りにくくなり皮膚疾患も起きやすい時期です。汗がたまる部位は、あせもに悩まされる可能性があります。

*金属アレルギーの悪化

年間通じてありますが、発汗量が多い時期は金属アレルギーの発症も多い時期です。特に、腕時計の裏は金属アレルギーを起こしやすいニッケルを含むことが多いので要注意です。

*ダニによる皮膚炎

室内や寝具についたダニによって、引き起こされる皮膚炎が増加するのもこの時期です。



手洗い・うがい・手指の除菌で
感染を予防!

今月のフィットネススクール

日にち	内容	講師
6日 (木)	エアロ ボクササイズ	★フィットネス専門の インストラクターが 対応致します。 毎週19時より スタートです!
12日 (水)	ヨガ	
19日 (水)	ヨガ	
26日 (水)	ヨガ	



※みなさまのご参加をお待ちしております※

お申し込み&お問い合わせは

保健福祉センター 健康増進係まで ☎64-3319まで

今月の健康相談

日時	地区	会場	時間
4日 (火)	中館	中野会館	13:30 ~14:00
25日 (火)	南館町・城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10:30 ~11:30