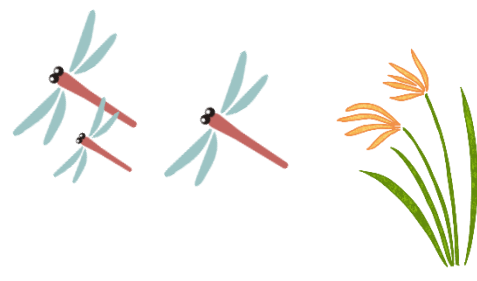
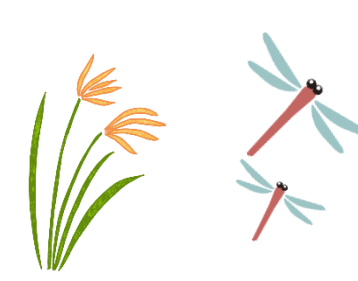


9月号健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ☆園開放 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30	3 ★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～ 👉フィットネス教室 場所：町民交流センター（あゆみ） 時間：18：45～20：15	4 ★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～	5
6	7	8	9 ○出張包括相談 場所：厚沢部国保病院 時間：10：00～11：30	10 ☆ぽてっこ 場所：認定こども園 時間：10：00～ ★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～ 👉フィットネス教室（最終回） 場所：町民交流センター（あゆみ） 時間：18：45～20：15	11 ★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～	12 ○認知症を考える 映 画 上 映 会 場所：町民交流センター 上映開始時間：①9:30 ②14:00
13	14	15	16	17 ☆ぽてっこ 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30 ※結核検診 場所・時間はチラシをご確認ください ★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～	18 ★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～	19
20	21 敬老の日 	22 国民の休日	23 秋分の日 	24 ☆ぽてっこ 場所：認定こども園 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～ ●健康相談 場所：南館・城丘ふれあいセンター 時間：10：30～	25 ★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～	26
27	28 ☆どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30	29 ○出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	30 ●健康相談 場所：清水ふれあいセンター 時間：13：30～14：00			



9 月のおもな予定



結核検診のお知らせ

結核検診は、結核に限らず肺の病気や心臓の病気の早期発見につながります。検診は、年に1回受けましょう！

《日にち》 令和8年 9月 17日(木)

《時間・場所》 町内各地区をレントゲン車が巡回します。

※詳しくは8月28日配布の全戸チラシ(またはQRコード)をご覧ください



《内容》 胸部レントゲン撮影

《検診料》 無料

《申込み》 必要ありません。各会場へお越しください。

《対象者》 18歳以上の厚沢部町民

(今年度、職場・学校・5月の総合健診・病院等ですでに、肺のレントゲン検査やCT検査を受けている方は除きます。)

※60歳以上の対象となる方には個別でハガキが届きます。

※お問い合わせ：保健福祉課 健康増進係 保健師まで
TEL:0139-64-3319

フィットネス教室 今月10日が最終回になります！

9月のフィットネス教室はヨガになります。

いつも参加されている皆さまも、お友達・ご家族を誘って最後まで楽しみましょう♪

全て参加された方、体重に変化のあった方にはささやかな景品がございます！

日にち	時間	場所	内容
9月 3日(木)	18:45 ~	町民交流センター あゆみ	ヨガを通して、心と身体をゆっくり整えます。柔軟性の向上や姿勢改善、日頃の疲れのリフレッシュにおすすめです！
9月 10日(木)	20:15		



【今月の健康相談】



日にち	地区	会場	時間
24日(木)	南館町・城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10:30~ 11:00
30日(水)	清水	清水ふれあいセンター	13:30~ 14:00