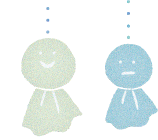


健康カレンダー - 6月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		<p>♥乳がん検診</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:8:30~13:00</p>	<p>♥乳がん・子宮がん検診</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:8:30~13:00</p> <p>○出張包括相談</p> <p>場所:厚沢部町国保病院</p> <p>時間:10:00~11:30</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:館地域振興センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:鶉地区研修センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>◎さわやか教室</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p> <p>☆園開放</p> <p>場所:認定こども園</p> <p>時間:10:00~11:30</p>	
7	8	9	10	11	12	13
			<p>♪男性のフィットネス教室</p> <p>場所:町民交流センター</p> <p>時間:18:45~20:15</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:館地域振興センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p> <p>☆ぼてっこ</p> <p>場所:認定こども園</p> <p>時間:10:00~</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:鶉地区研修センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>●乳児・1歳児相談</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>受付:10:00~</p> <p>●乳児・5歳児健診</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>受付:13:00~</p>	
14	15	16	17	18	19	20
		<p>☆どんどんパーク</p> <p>場所:認定こども園</p> <p>時間:10:00~11:30</p>	<p>♪男性のフィットネス教室</p> <p>場所:町民交流センター</p> <p>時間:18:45~20:15</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:館地域振興センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p> <p>●健康相談(南館)</p> <p>場所:南館・城丘ふれあいセンター</p> <p>時間:10:30~11:00</p> <p>☆ぼてっこ</p> <p>場所:認定こども園</p> <p>時間:10:00~</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:鶉地区研修センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>◎さわやか教室</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p>	
21	22	23	24	25	26	27
		<p>○出張包括相談</p> <p>場所:厚沢部町国保病院</p> <p>時間:10:00~11:30</p>	<p>◆総合健診結果説明会(下)</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:午前・午後</p> <p>♪男性のフィットネス教室</p> <p>場所:町民交流センター</p> <p>時間:18:45~20:15</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:館地域振興センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p> <p>◆総合健診結果説明会(鶉・館)</p> <p>場所:鶉地区研修センター</p> <p>時間:午前</p> <p>場所:館地域振興センター</p> <p>時間:午後</p>	<p>★元気!はつらつ教室</p> <p>場所:鶉地区研修センター</p> <p>時間:10:00~</p> <p>◎さわやか教室</p> <p>場所:保健福祉センター</p> <p>時間:13:30~</p> <p>✚巡回移動献血</p> <p>時間:9:30~</p>	
28	29	30				

6月のおもな予定

男性のためのフィットネス教室



最近、体を動かしていますか？
「運動不足が気になる・・・」
「体力が落ちてきたかも・・・」
そんな方にオススメです。健康づくり
のきっかけにぜひご参加ください！

初回 令和8年6月10日(水) 18:45~20:15
②6月17日(水) ③6月24日(水) 全3回実施

場所 町民交流センター

【対象】 20歳~64歳までの男性町民


【内容】 ・ボクササイズ

・筋トレ

・疲労回復ストレッチ など


【参加費】 無料



 詳細につきましては、チラシをご確認ください。→



***申し込み・お問い合わせ先**

保健福祉課 健康増進係  0139-64-3319

またはインターネット予約→



健康相談について

各地区の集会所に保健師・栄養士が伺い、健康相談を行っています。血圧・血糖値の測定もできますので、日ごろの健康チェックにぜひご活用ください。

「ちょっと気になることがある」「誰かに相談したい」
そんなときもお気軽にお越しください。

また、健康相談や健康教育は、以下の地区以外での実施もできますので、お気軽にご連絡ください。

電話：0139-64-3319（保健師・栄養士まで）



今月の健康相談

日時	地区	会場	時間
18日 (木)	南館町・城丘	南館・城丘 ふれあいセンター	10:30 ~11:00

