

すこやか 21 健康フェスタ

10月25日(日)保健センター「さんて郡山」で開催!

同時開催のイベントをあらかじめお知らせします。

※フェスタについて詳しくは、
広報「つながり」10月1日号に掲載します。

要申込 先着50人



極める! ウォーキングレッスン

歩き方の講義と「健康すこやかウォーク2015」。あなたにとって今一番の歩き方を伝授します。
(講師: 健康運動指導士 山田 貴子さん)

日時 = 10月25日(日)10時15分~11時45分(小雨決行)

※受付9時30分~9時55分

集合場所 = 保健センター「さんて郡山」正面入口付近

定員 = 50人

持ち物 = 歩きやすい服装・タオル・帽子・水筒・雨具(適宜)

申込 = 9月24日(木)から、電話で「さんて郡山」へ。

(申込先着順。定員になり次第、受付終了)

申込不要 講演「一瞬で“美”ボディに」

姿勢を意識して「新しい自分」に!

正しい姿勢で若々しく健康な身体へ!

姿勢を意識して 若返るコツをお教えします。

(講師: 健康運動指導士 山田 貴子さん)

日時 = 10月25日(日)12時30分~13時30分(受付12時15分~)

場所 = 保健センター「さんて郡山」2階研修室

定員 = 100人(無料・予約不要)

モーニングセット検診(胃がん・肺がん検診)

検診日時 = 11月18日(水)8時30分~10時30分(受付) 検診場所 = さんて郡山

要申込・託児あり

内容 = 【胃がん】胃部レントゲン(バリウム)検査

【肺がん】胸部レントゲン検査(喫煙状況など問診の結果により喀痰検査追加)

対象・定員 = 30歳以上の人(昭和61年3月31日以前に生まれた人)、60人

※次の人は胃がん検診を受けられません: 妊娠の可能性のある人(肺がん検診も不可)・胃の手術をした人・現在胃を治療中の人・立位保持ができない人(肺がん検診も不可)・過去に胃部レントゲン検査を受けられた際にじんましん、顔色が青白くなった、手足が冷たくなった等のアレルギー反応が出た人

費用 = 【胃がん】1,000円、【肺がん】300円(喀痰検査追加の場合はさらに700円が必要)

※胃がん・肺がん検診ともに、①70歳以上 ②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・ひとり親家庭等医療費受給資格証のいずれかを持っている人 ③生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料になります。③の人は事前手続きが必要ですので、申し込み時に記入してください。

申込 = ハガキに、①「11月18日モーニング希望」②希望する検診名(胃がん・肺がん・両方)③郵便番号・住所・名前・性別・生年月日・年齢・電話番号 ④託児の必要な人のみ子どもの年齢を記入して、**10月2日(金)必着で、「さんて郡山」へ(直接持参も可)**

※直接保健センターへ申し込みされる場合は、ハガキ大用紙に必要事項を記入したものを持参してください。

※申し込み多数の場合は抽選とし、結果を10月中旬に通知します。

※電話・FAXでは受付しません。1枚につき何人でも申し込み可能ですが、抽選はハガキ単位で実施します。

問合せ = 保健センター「さんて郡山」☎58-3333



ふたば保育園 子育て支援事業

10/19
(月)
9:45~11:00

親子リトミック

音楽を聴いたり、歌ったり、体をいっぱい動かしたり。音楽を楽しみましょう!(講師: 瓜生 祥子さん)
参加費 = 100円 ※お茶等を用意して、動きやすい服装で参加してください。

対象 = 市内在住の未就園児とその保護者

申込 = メール(futaba2001@mac.com)で受付。①イベント名 ②親子の名前 ③子の生年月日 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥交通手段(車・自転車・徒歩)(初めての人は「初」も)を記入してください。

場所・問合せ = 子育て支援センター「ふたば保育園」(今国府町60-9)☎59-4141

10/23
(金)
9:45~11:00

子育てリフレッシュ 食事 ~子どもの好き嫌いについて~

なぜ起こる、好き嫌い! 栄養士に学びましょう。簡単親子クッキングも楽しみましょう。

参加費 = 100円

持ち物 = エプロン・マスク・三角巾(親子とも必要)

子育て
イベント

