

図書館

☎079(437)4500
FAX079(437)5362
https://www.library.harima.hyogo.jp/

5月のこよみ

| | |
|------|--|
| 1 木 | |
| 2 金 | |
| 3 土 | おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② |
| 4 日 | |
| 5 月 | |
| 6 火 | だっせのおっちゃんの紙芝居 午前11時～11時30分 |
| 7 水 | |
| 8 木 | |
| 9 金 | |
| 10 土 | おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② てづくり会 午後1時30分～ ③ |
| 11 日 | おやこ映画会 午後2時～3時30分 ② |
| 12 月 | |
| 13 火 | 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① |
| 14 水 | 休館日 |
| 15 木 | |
| 16 金 | |
| 17 土 | パネルシアター 午後3時～ ② |
| 18 日 | |
| 19 月 | |
| 20 火 | 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① |
| 21 水 | |
| 22 木 | |
| 23 金 | |
| 24 土 | おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② |
| 25 日 | 朗読ライブ 午前10時30分～ ② |
| 26 月 | |
| 27 火 | 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① |
| 28 水 | 休館日 |
| 29 木 | |
| 30 金 | |
| 31 土 | おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② |

▶場所 ①1階児童図書コーナー ②2階視聴覚室 ③2階学習室

今月の特集棚

『バードウィーク』

愛鳥週間は、野鳥を保護し大切にしよう!とあらためて考える期間です。今は鳥たちの子育ての季節。家の近くでもたくさん鳥を見ることが出来ます。鳥に関する本を参考に、じっくり観察してみませんか。

GO!GO!パネルシアター

暗い闇の中に浮かぶ不思議な絵や音楽を使って、図書館ボランティア「こすもす」がお話を行います。

- ▼日時 5月17日(土) 午後3時
 - ▼場所 2階視聴覚室
 - ▼プログラム 「おおきなかぶ」ほか
 - ▼てづくり会
 - ▼ありがたの贈り物
- 牛乳パックを使って、キュートな動物のティッシュカバーと、心があったかくなるメッセーシカードを作ります。
- ▼日時 5月10日(土) 午後1時30分
 - ▼場所 2階学習室

展示ケース いろいろ文房具

日ごろ何気なく使っている文房具。実用的なものだからこそ、こだわってみませんか。文房具のいろいろなデザイン、選び方、使い方まで紹介します。

お気に入りの文房具を使って、楽しい生活をはじめましょう。

※1階記載台付近にあります。

おやこ映画会

ふしぎの国のアリス

アリスは森の中で、懐中時計を持ちチョッキを着たウサギを追いかけるうちに、ハートの女王やしやべるチエシヤ

土 郷資料館

☎079(435)5000
FAX079(436)0135

5月の休館日
12日(月)、19日(月)
26日(月)

プチ古代体験

行事のない土・日曜日、祝日の午後、誰でもすく、古代体験ができます。当日の1時から2時までの間にお越しください。

- ▼日時 5月3日(祝)、5日(祝)、6日(祝)、10日(土)、11日(日)、18日(日)、24日(土)、31日(土)
- ▼【まが玉作り】 白く柔らかい石を使って、古代のアクセサリー「まが玉」を作ります。
- ▼費用 250円
- ▼【土器作り】 粘土「キ」で土器を作ります。作った土器は約2ヵ月後にお渡しします。
- ▼費用 300円

舞ぎり記録会

舞ぎりを使い、火おこしの認定会を行います。参加者の皆さんの、自己ベストタイムを記録します。今までで一番早い記録は、1分21秒です。皆さんも挑戦してください。

歴史講座

当町で生まれ嵐によって漂流し、アメリカで勉学の末日本へ帰国し、「新聞の父」といわれる郷土の偉人「ジョセフ・ヒコ」についての講演があります。

- ▼日時 5月4日(祝) 午後1時～2時
 - ▼場所 大中遺跡公園
 - ▼参加費 無料
 - ▼定員 20組
- ## 歴史の謎に迫り隊 隊員募集!
- 地域に隠れている歴史の謎に迫る隊員を募集します。プロジェクトチームで、小さな事実を積み重ねて、歴史の謎を解明します。
- ▼日時 5月25日(日) (第1回目) 全6回 午後1時30分～3時

第16回 朗読ライブ

▶日時 5月25日(日) 午前10時30分～

▶場所 2階視聴覚室
～図書館ボランティア「金のすず」～

▶プログラム

- 「つわぶきの花」 林真理子
- 「桐畑に雨ふる日」 藤沢周平
- 「羅生門」 芥川龍之介

猫のいる奇妙な世界に迷い込みます。さて、アリスは無事に帰ることができるのでしょうか。

おとなの本 5月 こどもの本

| | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|
| ●昭和後期10人の首相 山岸一平 著 | ●日月めぐる 諸田玲子 著 | ●きせつの行事りょうり 小学館出版 | ●わらった 内田麟太郎 文 |
| ●花が咲く頃いた君と 豊島ミホ 著 | ●ねこのたまごでございませす にしむらかえ 作・絵 | ●ぼくたちのしあわせの王子 清水千恵 作 | ●はじめてよう!楽しい食育 日本食育学会 監修 |
| ●ゆうばり映画祭物語 小松澤陽一 著 | ●ほくちののおおきき動物園 小宮輝之 監修 | ●はじめてよう!楽しい食育 日本食育学会 監修 | ●葉っぱのあかちゃん 平野隆久 写真・文 |
| ●親子で行く!社会科見学ガイド 社会科見学隊 編 | ●ほんとのおおきき動物園 小宮輝之 監修 | ●はじめてよう!楽しい食育 日本食育学会 監修 | ●いますぐ考えよう!地球温暖化 田中優 著 |
| ●葉っぱで調べる身近な樹木図鑑 林将之 著 | ●はじめてよう!楽しい食育 日本食育学会 監修 | ●はじめてよう!楽しい食育 日本食育学会 監修 | ●世界はどうなっちゃうの? キャロル・シューマン 作 |
| ●愛子とピーコの「あの世とこの世」 佐藤愛子 著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●わがままなやつら エイミー・ベンダー 著 |
| ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | |
| ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | |
| ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | |
| ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | ●えん罪を生む裁判員制度 石松竹雄 編著 | |

▼開館時間 午前9時30分～午後7時
▼問い合わせ 町立図書館 ☎079(437)4500

赤米を作りませんか

大中遺跡の田んぼで、古代のお米「赤米」を作ります。

- ▼日時 5月8日(日) 田植え
- 7月6日(日) 穂つみ具作り
- 9月13日(土) かかしコンクール
- 10月26日(日) もみとり
- 1月18日(日) とんど
- ▼定員 20人
- ▼申し込み 2週間前までに電話でお申し込みください

中央公民館

☎079(437)6980
FAX079(435)5735

5月の休館日
18日(日)

子どもいきいき体験隊 参加者募集

創造力を養い、探究心を深め、自分の良さを見つけるために挑戦してみませんか?体験活動がより深まるように内容も工夫しています。

サークル生募集

さわやかな汗をかきませんか!

3B男性健康体操無料体験講習会

日頃の運動不足を解消しませんか?

- ▼日時 6月1日(日) 午前10時～11時
- ▼場所 大ホール
- ※運動のできる服装でお越しください。上靴持参をお願いします。
- ※サークルに関する問い合わせは中央公民館まで ☎079(437)6980

NPO法人まちづくりサポートはりま 中央公民館パート職員募集

- ▶募集資格 町内在住の人
- ▶募集員数 若干名
- ▶職務内容 中央公民館の管理業務および事務業務、窓口業務(エクセル、ワードができる人)
- ▶契約期間 6ヵ月ごとの契約(2ヵ月間は試用期間)
- ▶勤務日 原則、週4日(1日6時間程度) 応相談
- ▶勤務時間 午前8時30分～午後3時30分(休憩1時間) 多少変更あり
- ▶勤務場所 中央公民館
- ▶賃金 時間給750円～
- ▶募集期間 5月1日(木)～5月15日(木)
- ▶応募方法 履歴書(市販のもの)の返信用封筒に80円切手を添付し、午前8時30分～午後5時30分の間に中央公民館に直接持参してください(郵送不可)
- ▶問い合わせ NPOまちづくりサポートはりま 播磨町中央公民館 下垣 ☎079(437)6980



住民総参加型 NPO法人スポーツクラブ21はりま

〈休館日〉毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く)、年末年始(12月29日~1月3日)

住所 播磨町本荘70番地1
播磨町総合体育館内
☎079(437)2201
FAX079(437)3382
e-mail harima21@arion.ocn.ne.jp
ホームページ
http://www8.ocn.ne.jp/~sports21/

播磨町ふれあいスポーツ大会 結果

＜3on3バスケットボール大会＞
2月10日(日) 総合体育館
36チーム(163人)参加



優勝チーム

- 一般男子1部 NORTH
- 一般男子2部 筋肉ピクトリー(播磨南中)
- 一般女子1部 ごまちか(加古川東高)
- 一般女子2部 South to 2(播磨南中)
- 小学生男子 キャラメルコーン(播磨小)
- 小学生女子 C.C.Lemon(蓮池ミニバスケット)

＜第14回オープンゴルフ大会＞
3月14日(金)
龍野クラシックゴルフ倶楽部
93人参加

- 優勝 安達 廣一郎 さん
2位 中村 利則 さん
3位 松本 敏和 さん



ダイエット教室に参加しませんか

毎日の生活で無理なくできるわたし流のダイエットを、仲間と一緒にチャレンジしませんか！運動と食事のポイントについて分かりやすくアドバイスします。

▶対象 3ヵ月間のダイエットを目指す方で、脂質代謝異常症、高血圧、糖尿病の治療を受けていない方

▶日時・内容

- ①6月6日(金) 午前10時~11時30分
オリエンテーション、食事バランスチェック、無理なく内臓脂肪を減らすためには、3ヵ月の目標をたてよう
- ②6月20日(金) 午前10時~11時30分
運動教室①、食事のおはなし
- ③6月27日(金) 午前9時~11時30分
調理実習 作ってみよう！ヘルシー料理
- ④7月11日(金) 午前10時~11時30分
運動教室②、1ヵ月後のわたしの目標達成度は？食事バランスチェック
- ⑤7月25日(金) 午前10時~11時30分
運動教室③、食事のおはなし
- ⑥8月8日(金) 午前10時~11時30分
運動教室④、食事のおはなし
- ⑦9月5日(金) 午前10時~11時30分
わたしの目標達成度は？食事バランスチェック

▶場所 播磨町健康いきいきセンター

※③は中央公民館

▶参加費 調理実習は材料費200円 ▶定員 20人

▶申し込み・問い合わせ 5月30日(金)までにお申し込みください

健康安全グループ ☎079(435)2611

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」

一緒にヤーコンとさつまいもの植え付けをしてみませんか？みんな一緒に土とふれあいながら野菜を作り、食生活について振り返る、はりま健康プラン「ふれあい自然農園」。季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。

ヤーコンとは南米高地原産のキク科の根菜で、地下部にはさつまいものような芋ができます。生で食べられ、味や歯ざわりはナンに似ています。秋に大きなヤーコンとさつまいもが収穫できるように、一緒に植え付けしてみませんか？

子どもと一緒に、お友達と一緒に、もちろんお一人での参加でも大歓迎です。

▶日時 5月24日(土) 午前8時~
雨天延期の場合は、農園に日時を掲示するので確認してください。

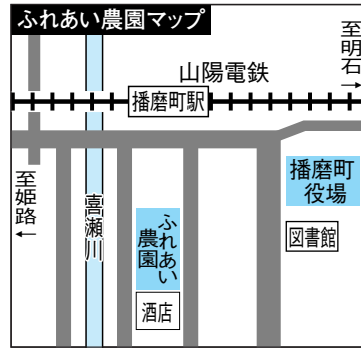
▶場所 ふれあい農園(地図参照)

▶持ち物 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの

▶服装 汚れてもいい服と靴

▶問い合わせ 申し込みは不要。当日現地にお越しください

健康安全グループ ☎079(435)2611



播磨町健康いきいきセンター

☎079(435)5578

▶休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日が休館)

お風呂料金の改定について

5月8日(木)からお風呂料金の改定をすることになりました。

1回券は一般300円が380円に、回数券は11枚つづり3,000円が3,800円に改定されます。高齢者(65歳以上)、障害者、小・中学生についてはその半額の料金となります。なお、回数券については5月8日(木)以降に5月7日(水)以前の券を使用される場合は新料金の差額分をいただきますので、あらかじめご了承ください。

| お風呂 | 利用料金(1回) | 利用料金(11枚つづり回数券) |
|-----|--------------------------------|--|
| | 300円 → 380円 (150円) → (190円) | 3,000円 → 3,800円 (1,500円) → (1,900円) |

※カッコ内は高齢者・障害者料金。中学生以下は半額。

リラクゼーションマッサージ開設



3月末より当センター2階でリラクゼーションマッサージを開設していますので、ぜひご利用ください。全身マッサージコースとフットマッサージコースがあり、毎週火曜日~土曜日の午前10時~午後7時まで予約ができます。内容や料金など詳細はお問い合わせください。

◀ゆったりとマッサージをどうぞ

献血にご協力を！

科学がどんなに進歩しても、血液は人工的に造ることができません。さらに、血液は生きた細胞で長い期間にわたって保存することもできません。輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず皆さんの献血が必要となります。献血へのご理解とご協力をお願いします。



- ▶日時 5月30日(金) 午前10時~11時45分 午後1時~3時30分
- ▶場所 役場第1庁舎ロビー
- ▶共催 播磨町いずみ会
- ▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

2008年度教室受講生を募集しています
見学も歓迎です。種目によっては体験可能な教室もあります。詳しくはスポーツクラブ21はりまにお問い合わせください。



新しいホームページアドレス
<http://www.sc21-harima.com/>

クラブのホームページが新しくなります
5月1日(木)からスポーツクラブ21はりまのホームページが生まれ変わります。これに伴い、施設の予約状況がパソコンから確認できるようになります。(もちろん、今まで通り電話や窓口でも確認できます)。
また、各種スポーツ教室・イベントなどの案内や写真も随時更新するとともに、最新情報(例えば雨天の利用中止やキャンセルによる空き情報など)もお知らせします。

2008年4月スタート! 美しいからだづくり教室 ~ボディメイキング~



- ① ヴィッセル神戸スクールコーチによる「少年少女サッカースクール」
- ② トップランテニスカレッジ専属コーチによる「テニスクール」
- ③ トップランスポーツスクール専属指導員による「ヨガ教室」
- ④ 華兵卓球場専任プロ指導員による「卓球教室」
- ⑤ 本場中国の指導員による「健康太極拳教室」
- ⑥ 河合楽器製作所カワイイ体育教室による「子ども体操教室」
- ⑦ 専任インストラクターによる「美しいからだづくり教室」ボディメイキング」
- ⑦は今年度からの新メニューです。ストレッチやヨガ、ピラティス、筋力トレーニングなどによって、大腰筋や腸骨筋など「コア」と呼ばれる内側の筋肉をバランスよく鍛え、美しいボディラインを目指すものです。

トレーニング教室

教室を3日間すべて受講された方には、最終日に修了証を発行します。修了後は、トレーニング室を1回100円で利用することができます。

- ▶日時 《受付開始日》
①6月2日(月)、4日(水)、6日(金) 午後7時~8時50分
②5月1日(木)から受付
③6月16日(月)、18日(水)、20日(金) 午前9時30分~11時20分
④5月15日(木)から受付
⑤7月1日(火)、3日(木)、5日(土) 午後7時~8時50分
⑥6月1日(日)から受付
⑦7月1日(火)から受付
⑧8月4日(月)、6日(水)、8日(金) 午後7時~8時50分
- ▶費用 一般千円
- ▶注意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦40mm×横30mm)を2枚
- ▶申し込み・問い合わせ スポーツクラブ21はりま(午前9時~午後7時)
- ▶対象 16歳以上
- ▶定員 先着10人
- ※申し込みが3人以下のコースは開催しません。

5月の保健行事

▶問い合わせは 健康安全グループ
☎079(435)2611

すくすく健康づくりカレンダー

| 内 容 | 日時(受付時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 (*は持参するもの) |
|---|---|------------------------|--|
| ポリオ予防接種 | 15日(木) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館 | 平成19年2月~7月 生まれの乳児 | *母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してきてください。 |
| | 20日(火) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館 | 平成19年8月~12月 生まれの乳児 | |
| | 29日(木) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館 | 予備日 | |
| ※7歳半未満のお子さんで、2回接種がまだの方のうち予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、健康安全グループへ申し込んでください。 ※集団接種についてのお願ひ…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内であって未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください) ご協力をお願いします。 | | | |
| 乳児健康診査 | 14日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成20年1月 生まれの乳児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) |
| 10カ月児健康診査 | 平成20年6月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) | 平成19年7月 生まれの乳児 | *母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証 |
| ※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、健康安全グループへ申し出てください。 | | | |
| 1歳6ヵ月児健康診査 | 9日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館 | 平成18年10月~ 11月生まれの幼児 | *母子健康手帳 通知書(問診票) |
| 3歳児健康診査 | 16日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成17年2月 生まれの幼児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc) |

| 内 容 | 日時(実施時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 (*は持参するもの) |
|----------------------|---|------------------------------|--|
| たんぼぼ教室 | 8日(木)、22日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館 | ことばを育む親と 子の遊びの教室 | 申し込みは健康安全グループ |
| 両親学級 | 13日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶中央公民館 | 出産予定のご夫婦 | *母子健康手帳 ・妊娠中の栄養 ・播磨町の諸制度 ・参加者交流~お友達を増やしましょう~ |
| まんまクッキング (離乳食講習会) | 27日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館 | 平成19年12月~20年2月 生まれの乳児のいる親 | *母子健康手帳 |

いきいき健康づくりカレンダー

| 内 容 | 日時(受付時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 |
|----------|--|----------------------------|--|
| 個別歯周疾患検診 | 通年(平成21年2月28日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂 市内の協力医療機関 | 40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民 | 検診料:1,300円 予約:協力医療機関に電話で予約のうえ、受診 してください。60歳・70歳の方は健康安全グ ループ窓口にて、受診券を交付します。 |
| 子宮がん個別検診 | 通年(平成21年2月28日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関 (12医療機関) | 18歳以上の住民 | 検診料:①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が 必要と認めた方のみ) 予約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み:受診券到着後、直接医療機関へ電話予約 |

| 内 容 | 日時▶場所 | 対 象 者 | 備 考 |
|------|------------------------------------|-------|------------------------------|
| 健康相談 | 8日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館 | 住民一般 | 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制) |

5月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

こころのケア相談
▶日時 12日(月)、26日(月)
午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

エイズ・肝炎ウイルス検査相談
▶日時 14日(水)、28日(水)
午前9時15分~10時15分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

酒害相談
▶日時 12日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

一般健康相談
▶日時 8日(木)、22日(木) 午後1時~2時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

専門栄養相談
▶日時 21日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

5月

月曜日 学習障害(LD)とは
火曜日 歯が痛いときの応急手当て
水曜日 「心臓に雑音がある」と言われたら
木曜日 めまいについて
金曜日 最近の水虫の話
※祝日は前日のテープが流れます
☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けしますので、不急の方はご遠慮ください。

健康づくり栄養講座 おかあさんから家庭の健康の輪をひろげよう

子育ての時期は、なかなかご自身のからだは二の次になりがちですね。おかあさんが元気であることが、家庭の健康につながります。一度ご自身のからだについて考えてみませんか?

▶日程・講師・内容
①6月16日(月) 正木 弓子氏(栄養士)
・今日からわが家の食卓でできること~バランス編
②6月23日(月) 正木 弓子氏(栄養士)
・今日からわが家の食卓でできること~生活習慣予防編
・乳がんのセルフチェック
③7月7日(月) 三輪 よしこ氏(アロマハーモニー主宰)
・ヨガ体験~からだところをゆるめましょう
・生理をたのしくする方法
▶時間 午前10時~11時30分
▶場所 北部子育て支援センター ▶定員 20人
▶申し込み・問い合わせ
前日までに申し込みをしてください
健康安全グループ ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 旬の野菜をしっかりと食べよう

食生活を見直してみませんか?
▶日時・場所 5月13日(火) 中央公民館
5月14日(水) 野添コミセン
5月16日(金) 中央公民館
5月21日(水) 南部コミセン
いずれも午前9時30分~12時30分
▶参加費 500円(当日徴収)
▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください
健康安全グループ ☎079(435)2611

平成20年度健康プログラム みんなで楽しく健康づくりを始めませんか

健康づくりに関心のある方、運動が苦手な方、楽しく続けたい方。健康づくりプログラムをきっかけに健康づくりを始めませんか? 随時参加することもできます。家族・お友達もお誘いあわせの上、ご参加ください。

健康づくりプログラム予定表

| | 内容・講師 | 日時・場所 | 備考 |
|---|--|---|--------------------------|
| ① | 講演会「自分でつくる自分の健康」 村田 トオル氏(運動実践指導士) | 6月24日(火) 午前10時~11時30分 中央公民館 | |
| ② | 「ヨガ体験教室」 中島 朝子氏(ヨガインストラクター) | 7月12日(土) 午前9時~11時30分 総合体育館 | 参加費100円(当日徴収) バスタオル持参 |
| ③ | 講演会「運動とメタボリックシンドローム」 村田 トオル氏(運動実践指導士) | 8月5日(火) 午前10時~11時30分 中央公民館 | |
| ④ | 「体内成分バランス測定」 「スポーツ体験」 | 9月13日(土) 午前9時~正午 総合体育館 | |
| ⑤ | 「ウォーキングと太極拳」 郭 捷氏(太極拳、中国語教室、飛天代表) | 10月18日(土) 午前9時~11時30分 中央公民館~大中遺跡(雨天時中央公民館) | 参加費100円 (当日徴収) |
| ⑥ | 講演会「健康づくりのための食事」 岡本 恵氏(運動実践指導士・管理栄養士) | 11月10日(月) 午前10時~11時30分 中央公民館 | |

▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611
NPOスポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会 市民健康フォーラム「がんのはなし」

「がん」とはどんな病気なのか、その診断に威力を発揮するPET検査、放射線を用いた治療、万が一にかかったときの緩和ケアについて、地域の専門医がわかりやすくお話しします。

皆さんからの質問にもお答えいたします。
▶日時 5月31日(土) 午後2時~4時
▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室
(加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12)
※参加費無料、申し込みは不要です。手話通訳があります。質問のある方は、5月23日(金)までに下記へファックスまたは郵送にてご送付ください。
▶問い合わせ・質問送付先
市民健康フォーラム事務局
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
☎079(421)4301
FAX079(421)4303
※協力:加古川総合保健センター、BAN-BANテレビ

播磨歯科医師会 第2回 8020歯の健康まつり

満70歳以上の方なら、どなたでもご参加いただけます。歯科健診、歯科相談、健康測定、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ、お口の健康体操、健康のためのヒントがいっぱいです。
▶日時 6月7日(土) 午後0時30分~3時
▶場所 加古川歯科保健センター
▶参加費 無料
▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込みをしてください。申込者多数の場合は抽選とします
播磨歯科医師会
☎079(434)5005