

図書館

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

●●● 2月のこよみ ●●●

1日	ふるさとを学ぼう	午前10時～正午
2月		
3日	だっせのおっちゃんの紙芝居	② 午前11時～11時30分 読書講座 午前10時～正午 公民館
4日	ブックスタート	
5日	宅配サービス	
6日		
7日	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
8日	おやこ映画会	午後2時～3時30分 ②
9日		
10日	絵本を楽しむ会	午前11時～11時30分 ①
11日	休館日	
12日		
13日		
14日	手づくり会	午後1時30分～ ③ 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
15日		
16日		
17日	絵本を楽しむ会	午前11時～11時30分 ①
18日		
19日		
20日	宅配サービス	
21日	大中遺跡で四季を楽しむ春の会	午後1時30分～3時 大中遺跡公園 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
22日	本の修理講座	午後1時30分～3時30分 ③
23日		
24日	絵本を楽しむ会	午前11時～11時30分 ①
25日	休館日	
26日		
27日		
28日	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

▶場所記号 ①1階児童図書コーナー
②2階視聴覚室 ③2階学習室

今の特集棚

「闘病記」
病気になってはじめてわかる「命の尊さ」「大切な人への思い」「絆」。本を通じて様々な思いが伝えられています。今月は、そんな『闘病記』の本をご紹介します。

本の製本・修理講座

「思い出の本を大切にしたい」との声をよく聞きます。そこで、実際に豆本を作りながら、本の仕組みや修理方法を知り、あなたの本を大切にしてみませんか。

▼日時 連続講座です
第1回 2月22日(日)
第2回 3月1日(日)

▼会場 2階学習室

▼参加費 無料

▼定員 先着20人

▼申し込み 2月1日(日)から、電話で受け付けます

▼申し込み 2月1日(日)から

手づくり会

ペーパー!! バッグ☆バク☆

新聞紙で作った紙袋にみんな

展示ケース

紙を切って作ってみよう!

新聞紙・画用紙・折り紙・和紙・ダンボールなど紙を使って、切ったり折ったりするだけで、あなただけの幻想的な世界が出来上がります。
※1階記載台付近にあります。

▼日時 2月14日(土)
午後1時30分

▼場所 2階学習室

▼定員 先着40人

▼申し込み 2月1日(日)から受け付けます

おやこ映画会 シンデレラ

継母のもとで働かされていた娘シンデレラは、魔法使いのおばあさんの魔法によって美しいドレスでお城の舞踏会へ。そこで王子様とダンスを踊りますが…。

▼日時 2月8日(日)
午後2時～3時10分

▼場所 2階視聴覚室

無料宅配サービス

図書館に来館が困難な町内にお住まいの方に、図書館の資料をお届けします。

▼利用対象 ①育児中のため来館が困難な方 ②高齢のため来館が困難な方 ③からに不自由があり、来館が困難な方 ④自宅療養中の方 ⑤その他

館長が認めた場合 ※詳しくはお問い合わせください。

読書講座

「よこそ絵本の世界へ」をテーマに講座を開催します。託児ルームも用意しています。

▼講師 大畑留理子氏(播磨小学校主幹教諭)

▼日時 2月3日(火)
午前10時～正午

▼会場

中央公民館 2階視聴覚室

▼参加費 無料

▼定員 先着90人

▼申し込み 図書館(電話可) 託児の申し込みは1月27日(火)までお願いいたします

ふるさとを学ぼう

郷土研究基礎講座 第3回

私たち播磨町にもS.L.があり、地元の人々に長く親しまれて来ました。昭和59年1月に惜しまれつつ廃線になった別府鉄道の、当時の様子を振り返りながら講座・散策を楽しんでみませんか。

▼テーマ 「時を駆けぬける」

▼講師 溝渕弘作氏

▼日時 1月25日(日)
午前10時～正午

▼場所 中央公民館

散歩

▼日時 2月1日(日)
午前10時～正午

▼場所 郷土資料館集合、別府鉄道軌跡あと

▼講座・散歩共通

▼定員 各日先着40人

▼資料代 100円

▼申し込み 図書館(電話可)

郷土資料館

☎079(435)5000
FAX079(436)0135

2月の休館日
2日、9日
16日、23日

和風を作ろう

大中遺跡で和風を作った風揚げをして遊びましょう。

▼日時 2月15日(日)
午前10時～午後3時

▼場所 大中遺跡公園

▼対象 小学生以上

▼費用 500円

▼定員 先着10人

▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください

春の会

大中遺跡で四季を楽しむ

春のお話を聞いて、大中遺跡で小さな春を見つけませんか。(図書館共催)

▼日時 2月21日(土)

午後1時30分～3時

▼場所 郷土資料館など

▼対象 5～10歳

▼費用 無料

▼定員 先着15人

▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください

プチ古代体験!

行事のない土曜日、日曜日、祝日のお昼から、誰でもすぐに予約なしで、古代体験ができます。

▼日時 2月1日(日)、7日(土)、8日(日)、11日(祝)、14日(土)、22日(日)、28日(土)

当日の1時から2時まで受け付けます

【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1キで土器を作ります。作った土器は約2カ月後にお渡しします。

▼費用 300円

おとなの本 2月 こどもの本

●人情屋横丁 山本一力 著	●鉄道きつぷ大図鑑 鉄道きつぷ研究会 編	●深海魚摩訶不思議図鑑 北村 雄一 絵と文	●十二の月たち 工藤 直子 編著
●年収防衛 森永 卓郎 著	●食べかた上手だった日本人 魚柄 仁之助 著	●ケーキをもってピクニック テラ・チョンキン 作・絵	●栄養がわかる絵事典 金田 雅代 監修
●裁判員選ばれる前にこの1冊 清原 博 著	●知識ゼロからの手抜き掃除 らくらくお掃除研究会 編著	●はじめて知るみんなの行事とくらし 学研 出版	●まんがでわかる職業いろいろ150 よだ ひでき 著
●日本経済の明日を読む 2009 みずほ総合研究所 著	●オーロラウォッチングガイド 上出 洋介 著	●それはないよ!? クレメンタイン サラ・ベニーバッカー 作	●考えるロボット デイビッド・ジェフリス 著
●フロントニア、ナウ 野崎 雅人 著	●地図から消えた地名 今尾 恵介 著	●子どもがつくるのはらうた3 ボジェナ・ニェムツォヴァー 再話	●「おまえだ!」とカピバラはいった 斉藤 洋 著
●1日野菜350gをベロリと食べる おいしいレシピ 伊藤 玲子 著		●児童労働 アムネステイ・インターナショナル日本 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

加古郡リサイクルプラザ

☎079(437)7671
休館日 毎週月・火曜日

ガラスのひな人形作り

親子で、ガラス製の男女一対のひな人形の置物を作ります。ガラス工房でオリジナル人形作りに挑戦します。※当日作品の持ち帰りは出来ません。後日の引き渡しとなります。

▼日時 2月7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日) 午前9時30分～、午前10時50分～、午後1時30分～、午後2時50分～

▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学4年生以上

▼参加費 1組500円

▼定員 各回2組

▼申し込み 電話で直接加古郡リサイクルプラザまで

☎079(437)7671

エコニコ祭り&第21回加古ちゃんのフリーマーケット出店者募集

楽しみながらより一層リサイクルに関心を持ってもらえるようフリーマーケットを開催します。出店したい方を大募集しますので、不要になった身の回り品や手作り、趣味の品を持ってぜひ一度ご参加

▼説明会 4月5日(日) 午前10時

▼問い合わせ 加古郡リサイクルプラザ フリマ係

☎079(437)7671

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
 ☎079(437)3382
 e-mail info@sc21-harima.com
 ホームページ http://www.sc21-harima.com/

第5期子どもいきいきスポーツ教室開催中!

好評の多種目教室で、途中参加・複数種目の参加もできます。※日程は学校行事などにより変更になることがあります。

陸上競技	1月31日(土)、2月14日(土)、21日(土)、28日(土)、3月7日(土)	ペタンク	2月11日(祝)、3月20日(祝)
ミニバスケット	2月14日(土)、28日(土)、3月20日(祝)、28日(土)	クロリティ&ブーメラン	2月21日(土)、28日(土)、3月7日(土)
極真空手	2月1日(日)、8日(日)	琉球空手	2月7日(土)、3月7日(土)
硬式テニス	2月1日(日)、8日(日)	少林寺拳法	2月28日(土)、3月7日(土)、14日(土)
クォーターテニス	1月31日(土)、2月21日(土)、3月7日(土)、21日(土)	バドミントン	2月14日(土)、21日(土)、28日(土)、3月7日(土)
ソフトバレー	1月31日(土)、2月21日(土)、28日(土)	グラウンドゴルフ	3月8日(日)、15日(日)、22日(日)

スポーツクラブブリーダー講習会を開催しました

スポーツクラブ21はりまが文部科学省から委託を受けた「ひょうごスポーツクラブブリーダー講習会」が、昨年の12月14日、中央公民館で開催されました。

当日は、県内各地域で活動するスポーツ指導者や教員など約180人が参加し、指導計画やトレーニング論、実技などを受講しました。また、受講者には修了証が発行され、リーダー資格が与えられました。

ボウリング無料体験会

健康スポーツのボウリングを始めませんか。センター専属のインストラクターが基本フォームから指導します。

▼日時 2月18日(水) 午後1時30分~3時

▼場所 スーパーボウル二見(明石市二見町西二見89-1)

▼対象 20歳以上(特に中高年齢の方)

▼内容

- ・ストレッチ体操
- ・基本フォーム練習
- ・1ゲームの投球

※レンタル靴代300円は各自で

ご負担ください。

▼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

平成21年度登録団体代表者会議開催のご案内

▼日時 2月7日(土) 午後6時~

▼場所 総合体育館中体育室

▼議題

- ・新年度の施設利用調整
- ・会員登録と更新手続き他

トレーニング教室

平成20年度の最終コースです。

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円で利用できます。

▼日時《受付開始日》

3月2日(月)、4日(水)、6日(金) 午後7時~8時50分

《2月1日(日)受付開始》

▼対象 16歳以上

▼定員 先着10人(申し込みが3人以下の場合は開催しません)

▼費用 スポーツクラブ会員 500円 一般千円

▼留意する物 裏に名前と生

年月日を記入した写真(縦40×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

全播磨硬式野球団選手募集

当団体は、(財)日本野球連盟に登録し、播磨町を本拠地として活動する社会人野球のクラブチームです。高校・大学を卒業した後も硬式野球を続けたい方、硬式の感触が忘れられない方、私たちが一緒に東京ドームを目指しませんか。

▼活動日時 毎週土、日・祝日の午前中

▼活動場所 新島球場他

▼募集対象 18歳以上で硬式経験のある方

▼申し込み・問い合わせ

マネージャー 尾崎敏 宅 ☎078(943)2286



▲JABA岡山大会(対NTT東日本戦)

いずみ会料理講習会
スローフードを体験しよう『節句料理』

食生活を見直してみませんか?

▶日時・場所 2月3日(火) 中央公民館
 2月4日(水) 野添コミセン
 2月18日(水) 南部コミセン
 2月20日(金) 中央公民館

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 事前に申し込みをしてください
 健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会
禁煙支援フォーラム ~そろそろタバコを卒業しませんか?~

▶日時 3月1日(日) 午後1時30分~4時

▶場所 加古川産業会館(JAビル)4階 加古川駅南まちづくりセンター(加古川市加古川町寺家町45)

▶内容・演題

- 講演『サポートします! あなたの禁煙』
- 禁煙体験談紹介
- 専門医による禁煙個別指導(無料)

希望者には専門医による禁煙治療を体験して頂きます。ニコチンパッチ無料体験もできます
 ※参加無料。事前の申し込みは不要です。

▶問い合わせ 禁煙支援フォーラム事務局 ☎079(421)4301

播磨地区学校歯科保健大会

▶日時 2月19日(木) 午後1時30分~4時

▶場所 高砂市福祉保健センター中ホール(高砂市高砂町朝日町1丁目2番1号)

▶内容

- 学校歯科保健功労者表彰、研究発表
- 講演「幼児期の正しい食育は子供の人生を変える」

▶問い合わせ 教育総務グループ ☎079(435)0533

東播磨海精神保健協会 精神保健講演会

東播磨海精神保健協会では、このたび、地域の精神保健福祉活動の一環として、事業所・企業で働く人、その家族などを対象とした「精神保健講演会」を開催します。メンタルヘルス対応力を高めること、こころの健康づくりを目指します。

▶日時 2月5日(木) 午後2時~4時

▶場所 高砂市福祉保健センター中ホール

▶テーマ 「職場と家庭のメンタルヘルス」

▶参加費 無料

▶問い合わせ 加古川健康福祉事務所 保健指導課 ☎079(422)0003

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」
一緒にジャガイモの植え付けを体験してみませんか?

みんなで土と触れ合いながら季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。

2月はジャガイモの植え付けです。お一人での参加やご家族、お友達との参加など、大勢の参加をお待ちしています。

「ふれあい自然農園」で野菜作りを楽しみましょう。

▶日時 2月14日(土) 午前8時~
 ※雨天で延期となる場合は、農園に日時を掲示するので確認してください。

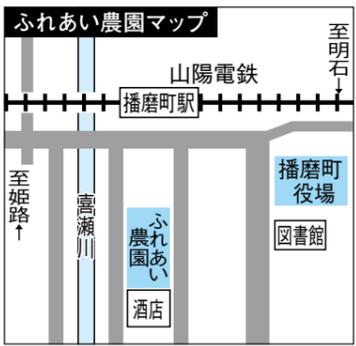
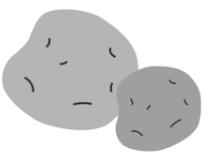
▶場所 ふれあい農園(地図参照)

▶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

▶申し込み 不要。当日現地にお越しください

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

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 ~生活習慣病と腎臓病~

慢性腎臓病(CKD)は、末期腎不全や心・血管病の大きな危険因子です。内科専門医がわかりやすく説明し、皆さんの質問にもお答えします。

▶日時 2月14日(土) 午前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)

▶演題

- 「慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気?」
- 「心・血管病の危険因子としての慢性腎臓病」
- 「糖尿病と慢性腎臓病」

※参加無料。事前の申し込みは不要です。手話通訳があります。

▶問い合わせ ご質問のある方は、1月30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。
 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

2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)
乳 児 健 康 診 査	4日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成20年 10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21年3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20年 4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
3歳児健康診査	13日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成17年 11月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早期尿(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	12日(木)、26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	3日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶福祉会館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 ・小児科医からみた子育て~医師~ ・妊娠中の歯の手入れ~歯科衛生士~ ・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)	24日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成20年9~11月 生まれの乳児の親	*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
センター健診	2日(月)、5日(木)、10日(火) 午前8時30分~9時30分 午後1時~2時 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 ・乳がん検診 40歳以上 ・健康診査 30~39歳および 後期高齢者医療 加入者 ※年齢は平成21年 3月31日時点の 年齢	申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料：健康診査 30歳以上39歳以下 1,000円 後期高齢者医療保険加入者 無料〔後期高齢者医療被 保険者証と介護保険被保険者証(該当者のみ)を持参 してください〕 ・肺がん(結核) 700円※ ・胃がん 1,400円※ ・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300円 ・大腸がん 1,000円※ ・骨粗しょう症検診 500円 ・B型・C型肝炎検査 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。
センター健診 (特定健診)		40歳以上74歳以下 の播磨町国民健康 保険加入者(平成20 年4月1日から健診日 まで資格のある人) ※年齢は平成21年3 月31日時点の年齢	申し込み：加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料：40~64歳 1,000円、65~74歳 500円 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。 ※平成20年4月2日以降の国民健康保険加入者で特定健 診をご希望の方は健康安全グループへお申し込みくだ さい。 ☎079(435)2611
歯周疾患検診	通年(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(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(10医療機関)	18歳以上の住民 (平成19年度に受 診された方は受診 できません)	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 認められた方のみ) 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 栄 養 相 談	5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)

2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

- 心のケア相談**
▶日時 23日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 23日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 専門栄養相談**
▶日時 18日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 歯の健康づくりステップアップ事業**
▶日時 16日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- パーキンソン病患者交流会**
▶日時 17日(火) 午後1時~3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**
※原則として匿名で無料実施します。
▶日時 4日(水)、25日(水)
午前9時15分~10時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 一般健康相談**
▶日時 12日(木)、26日(木)
午後1時~1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

2月

月曜日 オムツを早くはずしたいと思いませんか?
火曜日 虫歯はつりますか? - 乳児期からの予防-
水曜日 ウンチのお話
木曜日 口臭に悩むあなたへ
金曜日 救急車を呼ぶ前に
※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。

乳がん検診を実施します

- ▶日時 2月17日(火)、25日(水)、28日(土)、3月5日(木) 午前8時30分~9時、午後1時~1時30分
※午前に予約された方は、午前にマンモグラフィ、午後視触診の実施となります。
- ▶対象 40歳以上(平成19年度に受診された方は、今年度の受診はできません)
- ▶場所 加古川総合保健センター
- ▶定員 午前・午後各20人
- ▶申し込み 加古川総合保健センター
☎079(429)2923
- ▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

受けましたか? 歯周疾患検診

- ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる住民の方
- ▶受診期間 2月28日(土)まで
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)、PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
- ▶費用 1,300円
- ▶費用の免除 ①生活保護法による被保護世帯に属する方 ②住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方 ①②に該当する方は、医療機関へ申込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループで申請してください。(印鑑持参)
- ▶受診券の交付
40歳・50歳の方には、郵送しています
60歳・70歳の方には、健康安全グループの窓口にて交付します
- ▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

加古川歯科保健センター 保健指導のご案内

- むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、歯科保健指導を行っています。
初めてのの方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行います。
- ▶指導日 月に1~2回の火曜日
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ
予約制になっていますので、下記にお電話ください
加古川歯科保健センター
☎079(431)6060

介護サポート教室

介護に関心のある方ならどなたでも参加できます。現在介護にあたられている方もそうでない方も、一緒に講義を聞いたり、おしゃべりしたり、施設見学などをしながら介護について考えてみませんか?

日 時	内 容
2月20日(金) 午後1時30分~3時	在宅介護について (介護保険サービスなど)
2月25日(水) 午前12時45分~午後4時	施設見学(兵庫県立リハビリテショ ンセンター 福祉用具展示ホール)
3月4日(水) 午後1時30分~3時30分	介護方法について (移動動作・おむつ交換など)

- ※1回のみでの参加もできます。申し込みの際に参加を希望する日をお伝えください。
- ▶場所 福祉会館
- ▶定員 先着25人
- ▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

ウォーキング教室に参加しませんか

健康づくりや、生活習慣病予防のためのウォーキングについて、より効果的な方法について学びませんか?

日 程	内 容
第1回 3月4日(水)	生活習慣病予防プログラムを使って 生活習慣病予防に必要な 健康チェックと体力測定
第2回 3月11日(水)	ミニ講話「ウォーキングの効果と 実施上のポイント」 実技「これだけはやっておきたい 日常トレーニング」
第3回 3月18日(水)	ミニ講話「ウォーキングスピードと 理想のフォーム」 実技「ウォーキング時の心拍数と フォームのチェック」
第4回 3月25日(水)	ミニ講話「ウォーキングを 継続させるために」 実技「ウォーキング途中のストレッチ」

- ▶時間 午前9時30分~11時
※「生活習慣病予防プログラム」では生活習慣の改善すべきポイントを分かりやすくお示します。
- ▶場所 中央公民館及び喜瀬川周辺(雨天時は中央公民館)
- ▶定員 先着30人
- ▶持ち物 タオル、水筒
第1回目は、事前に郵送する「生活習慣病予防プログラム質問票」、あれば健診受診結果をお持ちください。(健診結果から身長・体重・血圧・脂質代謝・糖代謝のデータが必要です)
- ▶申込締切 2月20日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611