



10月のはつらつ館行事

開館時間/9:00~16:00 休館日/日曜日および祝日・休日
 対象/市内に在住の、おおむね65歳以上の方 利用料/1日100円
 ◆講師の都合などで、日時など変更になる場合があります。 ◆行事の日以外のご利用もお待ちしています。

…おおむね65歳以上の方 (利用料100円) …小学生 (利用料無料) 予…要予約 先…先着順

木幡北山はつらつ館 ☎(43)6771

日時	行事名	対象(定員)	日時	行事名	対象(定員)
10月1日、29日(月) 10:00~12:00	はつらつZ(セット)会★	(10人)	10月11日(木)、 24日(水) 10:00~12:00	手芸教室(かざあみ・PPテープ・レザー) *参加費 100円	(10人) 予 先
10月1日(月) 13:30~15:00	健康相談★	(10人)	10月15日、22日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室①② *参加費 100円	(10人) 予 先
10月2日、9日、16日、 23日、30日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう	(10人)	10月17日(水) 10:00~11:30	ハワイアンダンスを 楽しく踊りましょう	(10人)
10月4日、18日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円	(10人)	10月25日(木) 10:00~12:00	かんたん料理 *材料費 実費	(10人) 予 先
10月4日、18日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう	(10人)	毎週 水 13:00~15:00	ラージボール卓球・ 初心者教室	(10人) 予 先
10月5日、12日、 19日、26日(金) 10:00~11:30	はつらつダンス *参加費 100円	(10人)	毎週 月・金 13:00~16:00	ラージボール卓球	(10人)
10月9日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	(10人) 予 先			

設備/カラオケ、輪投げ、囲碁、将棋、ルームランナー、卓球、血圧計
 ※行事の時には使用できない場合があります。★…おおむね60歳以上の方

泉はつらつ館 ☎(43)2231

日時	行事名	対象(定員)	日時	行事名	対象(定員)
10月1日(月) 10:00~11:00	ゆったり体操	(10人)	10月13日(土) 10:00~11:30	折り紙しましょ 世代間交流	(10人)(10人) 予 先
10月5日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス	(10人)	10月15日、29日(月) 13:00~15:00	日舞にチャレンジ	(10人)
10月6日(土) 10:00~11:30	クッキング 世代間交流 (だんご作り) *参加費 100円	(10人)(10人) 予 先	10月16日(火) 9:30~12:00	ちぎり絵 *材料費 実費	(10人) 予 先
10月10日(水) 10:00~11:30	お茶をいっぶくいか でしようか 世代間交流 *参加費 100円	(15人)(15人) 予 先	10月17日(水) 10:00~11:50	健康相談	(10人)
10月12日、26日(金) 10:00~11:45	電子オルガンに合わせ て歌いましょう	(10人)	毎週 火・木 9:00~16:00	卓球を楽しみましょう	(10人)
			毎週 月~土 9:00~12:00	グラウンド・ゴルフ	(10人)

設備/カラオケ、ペタンク、輪投げ、囲碁、将棋、マッサージ機、血圧計、卓球、フィットネスバイク、乗馬マシン
 ※行事の時には使用できない場合があります。

募集 健康ウォーキング

今年も、健康づくりみどりの会による、ウォーキングを行います。
 きれいな姿勢と歩き方を学びます。あなたも参加してみませんか?美味しい減塩みそ汁の試飲もあります!

ともなり
2 朝業の郷めぐりコース 6.4km 約1時間30分
 ①城の湯ふれあい館 ②上らん塔の碑 ③長興寺 ④川崎城跡
 ⑤自然観察ふれあい広場 ともなり橋
 ⑥川崎小学校 ⑦木幡神社 ⑧田中橋 ⑨十二社橋 ⑩龍泉寺

日時/10月17日(水)
 9:30集合 12:00終了予定
 ※天候によっては、城の湯ふれあい館内で体操をする予定です。
 集合場所/城の湯ふれあい館
 コース/朝業の郷めぐりコース
 対象/市内在住の方
 参加費/100円(保険料含む)
 ※当日お持ちください。
 申込期限/10月10日(水)
 必要なもの/飲み物、雨具など
 申し込み・問い合わせ/
 健康増進課 ☎(43)1118

一般健康相談 (要予約)
 10月22日(月)
 時間/9:00~12:00
 13:30~16:30
 内容/栄養相談・健康相談
 場所/市保健福祉センター
 参加費/無料
 予約・問い合わせ/
 健康増進課 ☎(43)1118

10月の集団健康診査・検診日程 (必ず事前にお申し込みください)

特定健診を受診される方は、保険証と受診券(国民健康保険以外の方)を必ずお持ちください。お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。

受付時間/8:30~10:30 健診予定日に発熱やせきなど体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

日(曜)	会場	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
3日(水)	農村環境改善センター	○	○	○		
4日(木)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
5日(金)	農村環境改善センター	○	○	○		
15日(月)	市保健福祉センター				○	○
16日(火)	城の湯ふれあい館	○	○	○		
31日(水)		○	○	○		



まだ申し込みをされていない方で受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。

※市ホームページに健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
 申し込み・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118