



5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)
 …要予約
 …先着順

木幡北山はつらつ館 ☎(43)6771

| 日時 | 行事名 | 対象(定員) |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|----------|
| 5月1日(水) 10:00~11:30 | ハワイアンダンスを楽しく踊りましょう | |
| 5月2日、16日(木) 10:00~11:30 | 詩吟教室 *参加費 100円 | |
| 5月2日、16日(木) 13:00~15:00 | 日舞を踊りましょう | |
| 5月7日、14日、 21日、28日(火) 10:00~12:00 | 詩舞を踊りましょう | |
| 5月8日、22日(水) 10:00~12:00 | 手芸教室(かぎ編み小物・PPテープ・レザー)★ *参加費 100円 | 予 |
| 5月9日(木) 10:00~12:00 | コカリナくるみ★ | (30人) 予先 |
| 5月10日、17日、 24日、31日(金) 10:00~11:30 | はつらつダンス *参加費 100円 | |

| 日時 | 行事名 | 対象(定員) |
|-----------------------------|--------------------|----------|
| 5月13日、27日(月) 10:00~12:00 | 絵手紙教室 *参加費 100円 | (10人) 予先 |
| 5月14日(火) 13:00~14:30 | 太極拳★ *参加費 100円 | (10人) 予先 |
| 5月20日(月) 13:30~16:00 | 健康相談★ | |
| 5月30日(木) 10:00~13:00 | かんたん料理 *材料費 実費 | (10人) 予先 |
| 毎週 月~金 13:30~16:00 | はつらつ雑談会★ | |
| 毎週 月・水・金 13:30~16:00 | ラージボール卓球 | |

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) |
|-----------------------------|-----------------------------------------|---------------|
| 5月10日、24日(金) 10:00~11:45 | 電子オルガンに合わせて歌いましょう | |
| 5月10日(金) 13:00~15:00 | やさしいフラダンス | |
| 5月13日(月) 10:00~11:00 | はつらつ体操 | |
| 5月13日、27日(月) 13:00~15:00 | 日舞にチャレンジ | |
| 5月18日(土) 10:00~11:30 | 世代間交流 クッキング (ホットケーキ) *参加費 100円 | (10人)(10人) 予先 |

| 日時 | 行事名 | 対象(定員) |
|-------------------------|------------------------------|---------------|
| 5月22日(水) 10:00~11:50 | 健康相談 | |
| 5月25日(土) 10:00~11:30 | 世代間交流 折り紙しましょ (おすもうさん) | (10人)(10人) 予先 |
| 毎週 火・木 9:00~16:00 | 卓球&ラージ卓球 | |

※グラウンド・ゴルフは、除染後の芝養生のため、当分の間ご利用できません。ご了承ください。
 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。

一般健康相談(要予約)
 5月27日(月)
 時間/9:00~12:00
 13:00~16:00
 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

健康ひろば

●開催日/5月10日~5月31日の毎週金曜日
 6月12日~10月23日の毎週水曜日
 ●時間/19:30~21:00
 ●場所/市体育館 ※ピラティスのみ生涯学習館体育室
 ●指導者/スポーツ推進委員 他
 ●対象/小学生~一般の方
 ●費用/1回100円
 ●健康ひろばは、毎月違ったスポーツを楽しむ教室です。健康のために運動をしたいが何をしたらいいかわからない方、何かスポーツを始めたいが、きっかけが無い方のご参加をお待ちしています。すでにスポーツをしている方でも気軽にご参加ください。違うスポーツに触れることで新しい発見があるかもしれません。

| 種目 | 実施日 | かんたんな説明 |
|-------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ピラティス | 5月10日、17日、24日、31日 | ストレッチを中心とした体の奥の筋肉を鍛える運動です。 |
| ペタンク | 6月12日、19日、26日 7月3日 | 目標に金属球を投げ合って、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。今回は、室内用で行います。 |
| ユニカール | | カーリングを室内で気軽に楽しめるように作られたものがユニカールです。 |
| ビームライフル | | 光を的を狙う射撃です。集中力と精神力を要求されるスポーツとなっております。 |
| ソフトバレーボール | 7月10日、17日、24日 | バトミントンのコートでゴムボールを使って行うバレーボールです。 |
| ラージボール卓球 | 7月31日 8月7日、21日、28日 | 大きい球を使う、初心者や高齢の方でも楽しめるように考案された卓球です。 |
| さいかつぼーる | 9月4日、11日、18日、25日 | おにぎり型のボールを使ったバレーボールです。戻ってきたボールをバウンドさせるのでどこに弾むかわかりません。 |
| インディアカ | 10月2日、9日、16日、23日 | 羽付きの特殊なボールを手で打ち合うバレーボールに似たスポーツです。 |
| チャレンジ・ザ・ゲーム | | チャレンジ・ザ・ゲームとは遊び感覚で体を動かすものです。いろんな道具を用いたユニークなゲームがたくさんありますのでみんなでわいわい楽しみましょう! |

申し込み・問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218 ※参加される場合は、3日前までにご連絡ください。(当日参加も可能です。)

5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。

| 月日(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 |
|---------|-------|------|----------|-------|--------|--------|
| 5月7日(火) | 片岡公民館 | | | | ○ | ○ |
| 8日(水) | | | | | ○ | ○ |
| 14日(火) | | ○ | ○ | ○ | | |
| 15日(水) | | ○ | ○ | ○ | | |
| 17日(金) | | ○ | ○ | ○ | | |
| 22日(水) | | ○ | ○ | ○ | | |
| 23日(木) | | ○ | ○ | ○ | | |
| 26日(日) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29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