



3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)	日時	行事名	対象(定員)
3月1日、8日、15日、22日(金) 10:00~11:30	はつらつダンス *参加費 100円		3月11日、25日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室①② *参加費 100円	 (10人)
3月4日(月)、27日(水) 10:00~12:00	はつらつ雑談会★		3月12日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	 (10人)
3月4日(月) 13:30~15:00	健康相談★		3月13日(水)、18日(月) 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	 (10人)
3月5日、12日、19日、26日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう		3月14日(木) 10:00~14:30	かんたん料理 *材料費 実費	 (10人)
3月6日(水) 10:00~11:30	ハワイアンダンスを楽しく踊りましょう		3月28日(木) 10:00~12:00	コカリナ教室★ くるみ① *参加費 100円	 (30人)
3月7日、21日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円		毎週 月・水・金 13:30~16:00	ラージボール卓球	
3月7日、21日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう				

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)
3月1日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス		3月11日、25日(月) 13:00~15:00	日舞にチャレンジ	
3月4日(月) 10:00~11:00	ゆったり体操		3月13日(水) 10:00~11:50	健康相談	
3月5日(火) 10:00~12:30	誕生会 (1月~3月生まれの方) *材料費 別途		3月23日(土) 10:00~11:30	クッキング 世代間交流 (たこ焼き作り) *参加費 100円	 (10人)(10人)
3月8日、22日(金) 10:00~11:45	電子オルガンに合わせて歌いましょう		毎週 火・木 9:00~16:00	卓球&ラージ卓球	
3月9日(土) 10:00~11:30	輪投げ大会 世代間交流 *参加費 100円	 (10人)(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。

一般健康相談(要予約)
 3月18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

すこやか矢板21シリーズ⑤9

乳がん ~早期発見が決め手~

3月は「女性の健康づくり週間」です。乳がんは早期発見が決め手です。乳がん検診を受けましょう。市では、30歳以上の方が乳がん検診の対象です。現在、平成25年度の検診の申し込みを受け付けています。各家庭に配布されている申込書で、健康増進課までお申し込みください。

《乳がん検診について》
 実施期間/5月~11月
 実施方式/集団検診

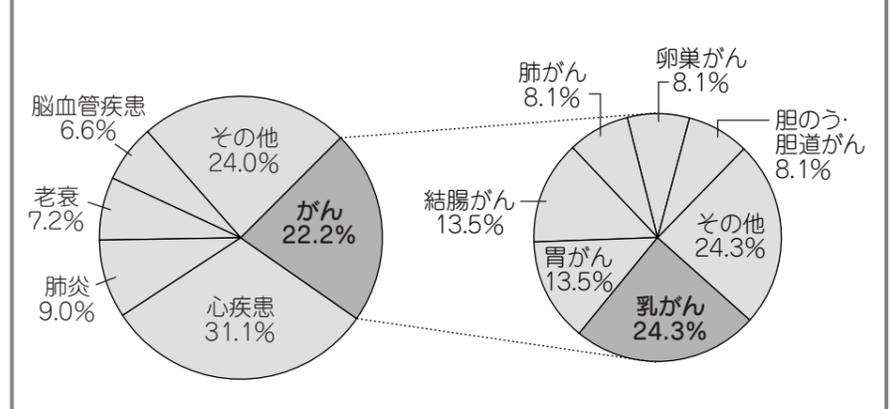
年齢	検査内容	料金
30歳~39歳	超音波	500円
40歳以上	超音波、マンモグラフィ	1,000円



乳がんとは。。。

- ・乳腺に発生する"がん"です。
- ・30歳代から増え始めます。
- ・初期のうちは自覚症状はほとんどありません。0.5~1センチの大きさになると、"しこり"として触られます。
- ・放置すると、乳腺の外にまでがん細胞が増え、全身に広がる可能性がありますので、早期発見が重要です！

次のグラフは、矢板市の女性の死因を示したものです。女性の死因1位はがんです。がんで亡くなった方の部位別内訳は、乳がんが1位となっています。また、市の乳がん検診の受診率は上昇傾向ではありますが、まだまだ乳がん検診の対象者の7割の方は検診を受けていない状況です。



平成22年版 栃木県保健統計年報「女性の死因」より

早期発見が決め手の“乳がん”!!
多くの方に検診を受診していただきたいですね!!



問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118