



1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)
1月4日、11日、 18日、25日(金) 10:00～11:30	はつらつダンス *参加費 100円	
1月7日(月) 10:00～12:00	はつらつZ(ゼット)会★	
1月7日(月) 13:30～15:00	健康相談★	
1月8日、15日、 22日、29日(火) 10:00～12:00	詩舞を踊りましょう	
1月10日(木) 10:00～12:00	かんたん料理 *材料費 実費	(10人) 
1月10日(木) 13:30～15:00	手芸教室(かぎ編み小物 &PPテープ・レザー) *参加費 100円	(10人) 
1月15日(火) 13:00～14:30	太極拳★ *参加費 100円	(10人) 
1月16日(水) 10:00～11:30	ハワイアンダンスを 楽しく踊りましょう	

日 時	行 事 名	対象(定員)
1月17日、31日(木) 10:00～11:30	詩吟教室 *参加費 100円	
1月17日、31日(木) 13:00～15:00	日舞を踊りましょう	
1月21日、28日(月) 10:00～12:00	絵手紙教室★ *参加費 100円	(10人) 
1月24日(木) 10:00～12:00	コカリナ教室 *参加費 100円	(10人) 
毎週 水 13:00～15:00	ラージボール初心者 卓球教室	(10人) 
毎週 月・金 13:00～16:00	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)
1月7日(月) 10:00～11:00	ゆったり体操	
1月11日、25日(金) 10:00～11:45	電子オルガンに合わせ て歌いましょう	
1月11日(金) 13:00～15:00	やさしいフラダンス	
1月21日、28日(月) 13:00～15:00	日舞にチャレンジ	
1月16日(水) 10:00～11:50	健康相談	

日 時	行 事 名	対象(定員)
1月19日(土) 10:00～11:30	クッキング 世代間交流(すいとん作り) *参加費 100円	(10人)(10人) 
1月26日(土) 10:00～11:30	折り紙しましょ 世代間交流(おに)	(10人)(10人) 
1月30日(水) 10:00～11:30	卵かざりはいかが?	
毎週 火・木 9:00～16:00	卓球&ラージ卓球	
毎週 月～土 9:00～12:00	グラウンド・ゴルフ	

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)

1月21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

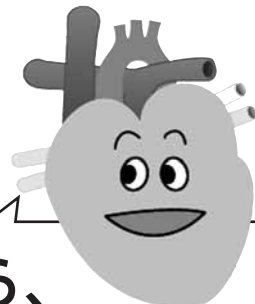
☎(43)1118

脳脊髄液減少症を
ご存知ですか？交通事故や転倒・ス
ポーツ外傷など、体に衝
撃を受けたことが原因で、
脊髄硬膜から脳脊髄液が
漏れ、頭痛や首の痛み・
めまい・吐き気・耳鳴り
などのさまざまな症状が出ます。まだまだ、研究途上であり、診療がで
きる医療機関も少ない現状です。栃木県
ホームページなどで情報を得ることがで
きます。皆さん、脳脊髄液減少症のご理
解をお願いします。

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

HP <http://www.pref.tochigi.lg.jp/>すこやか矢板21シリーズ⁵⁶

あなたの心臓、大丈夫！？

心臓の筋肉への血流が不足
すると、心臓の動きが弱まっ
たり、胸の痛みが起きます。
代表的な病気で「狭心症」「心
筋梗塞」があります。思い当たったら、
要注意！

- ・40歳以上で、定期的に健診を受けていない
- ・家族に心臓病で亡くなった人がいる
- ・コレステロール値が高い
- ・タバコを吸う
- ・糖尿病または痛風を患っている
- ・脂っぽい料理が好き
- ・心肥大と言われたことがある
- ・太っている(BMI25以上)
- ・運動する機会が少ない
- ・血圧が高いと言われたことがある

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

手洗いで感染症予防！

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行を防ぐ
には、予防のための正しい知識を持つことや二次的感染を防
止することが大切です。そのために、今年も市内の小中学生を
対象とした手洗いを学ぶ教室と市内の幼稚園、保育所(園)の保育士さんなどを対象とした感
染症を予防する教室が開かれまし
た。この教室は、国際医療福祉大
学塩谷病院の皆さんによる地域貢
献活動の一環として、開催されて
います。小学校の児童の皆さんは、講師の看護師さんから手洗いの目的や正しい
洗い方を習い、手洗いを実践していました。看護師さんの真似をしながら、
手洗いを学ぶ児童たちの姿は、とても印象的でした。また、保育士さんたちは、手洗いの方法に加えて、ノロウイルスによる二
次的感染を防ぐために、おう吐物を正しく処理する方法を学びました。子
どもたちの集団感染を防ぐために、真剣な表情で説明に聞き入っていました。

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

