



9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)
9月3日(月) 10:00~12:00	はつらつZ(セット)会★		9月10日、24日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室 *参加費 100円	 (10人)
9月3日(月) 13:30~15:00	健康相談★		9月11日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	 (10人)
9月4日、11日、 18日、25日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう		9月12日(水)、 13日(木) 10:00~12:00	手芸教室(レザー・ かぎあみ・PPテープ) *参加費 100円	 (10人)
9月5日(水) 10:00~11:30	ハワイアンダンスを楽しく踊りましょう		9月19日(水) 10:00~13:00	かんたん料理 *材料費 実費	 (10人)
9月6日、20日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円		9月27日(木) 9:30~13:00	健康体験会 “整膚”上映★	 (10人)
9月6日、20日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう		毎週 水 13:00~15:00	ラージボール 初心者卓球教室	 (10人)
9月7日、14日、 21日、28日(金) 10:00~11:30	はつらつダンス *参加費 100円		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)	日時	行事名	対象(定員)
9月3日(月) 10:00~11:00	ゆったり体操		9月26日(水) 10:00~12:30	誕生会 (7月~9月生まれの方) *材料費 実費	 (20人)
9月7日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス		9月29日(土) 10:00~11:30	クッキング 世代間交流 (ホットケーキ作り) *参加費 100円	 (10人)(10人)
9月10日、24日(月) 13:00~15:00	日舞にチャレンジ		毎週 火・木 9:00~16:00	卓球を楽しみましょう	
9月14日、28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 月~土 9:00~12:00	グラウンド・ゴルフ	
9月19日(水) 10:00~11:50	健康相談				

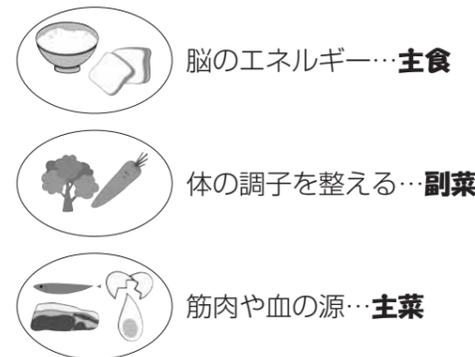
設備/カラオケ、ペタンク、輪投げ、囲碁、将棋、マッサージ機、血圧計、卓球、フィットネスバイク、乗馬マシン
 ※行事の時には使用できない場合があります。

すこやか矢板21シリーズ⑤ 食べることは元気の基本

私たちは食べ物から「力」をもらって、動いたり、考えたりしています。お腹が空いている時、元気がでなかったり、頭がぼーっとすると感じたことはありませんか？

元気に活動するためには、正しい食事をするのが大切です。

体に必要な食べ物を、組み合わせて食べるようにしましょう。



あなたの食事には、主食・副菜・主菜そろっていますか？
 食べることは、誰かに代わってもらうことはできません。



問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

募集 障がい者スポーツ大会

～みんなでワイワイ 楽しくやりましょう～

日時/9月9日(日) 9:00~
 場所/市体育館
 参加費/無料
 申し込み方法/8月31日(金)までに電話でお申し込みください。
 申し込み・問い合わせ/
 福祉高齢課 ☎(43)1116

一般健康相談 (要予約)

9月24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

9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
1日(土)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
5日(水)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
6日(木)		○	○	○		
14日(金)	文化会館小ホール				○	○
24日(月)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
25日(火)		○	○	○		
26日(水)	城の湯ふれあい館	○	○	○		

※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



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。