



8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)
8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		8月9日(木) 10:00~12:00	手芸教室 (レザークラフト) *参加費 100円	 (10人)
8月2日、30日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円		8月20日(月) 10:00~12:00	はつらつZ(ゼット)会★	
8月2日、30日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう		8月21日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	 (10人)
8月3日、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		8月22日(水) 10:00~12:00	手芸教室 (かぎあみ・PPテープ) *参加費 100円	 (10人)
8月6日、27日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室 *参加費 100円	 (10人) 	8月29日(水) 10:00~12:00	かんたん料理 *材料費 実費	
8月6日(月) 13:30~15:00	健康相談★		毎週 水 13:00~15:00	ラージボール初心者 卓球教室	 (10人)
8月7日、21日、 28日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう		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)
8月3日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス		8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	
8月4日(土) 10:00~11:30	卓上ホッケー大会 (世代間交流)	 (10人)(10人) 	8月22日(水) 10:00~11:50	健康相談	
8月6日(月) 10:00~11:30	ゆったり体操		8月29日(水) 10:00~11:30	パティックフラワー	
8月6日、27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	
			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。

募集 大人のための食育教室(3回連続の講座です)

～ 後期開講分 ～

日本人の食が豊かになる一方、塩分のとりすぎやカルシウム不足など、メタボリックシンドロームや生活習慣病の原因となる栄養バランスの乱れが問題になっています。

今回は、これらの食をめぐる課題を改善するための食事づくりを学びます。

この機会に家族や自分の健康のための食事づくりを学んでみませんか?ご家庭でもできる簡単なメニューを調理し、試食します。

日時/ 9月21日(金)
10月19日(金)
11月16日(金)
いずれも 9:30~12:00

場所/ 矢板公民館 調理実習室
講師/ 小貫恒子先生
定員/ 10人程度
材料費/ 実費負担

*初回にまとめて集金します。
申し込み期間/ 7月20日(金)~8月9日(木)
申し込み・問い合わせ/ 矢板公民館
*月曜休館
☎(43)0469



一般健康相談 (要予約)

8月20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

8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
7日(火)	文化会館小ホール				○	○
22日(水)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
30日(木)		○	○	○		



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申し込み状況を掲載していますので、ご覧ください。

申し込み・問い合わせ/ 健康増進課 ☎(43)1118