



6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)	日時	行事名	対象(定員)
6月1日、8日、15日、22日、29日(金) 10:00~11:30	はつらつダンス *参加費 100円		6月12日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	 (10人) 予先
6月4日(月) 10:00~12:00	はつらつZ(セット)会★		6月14日(木) 10:00~13:00	かんたん料理 *材料費 実費	 (10人) 予先
6月5日、12日、19日、26日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう		6月18日(月) 9:00~17:00	はつらつ館屋外研修会 笠間市方面 *参加費 実費	 (40人) 予先
6月6日(水) 10:00~12:00	手芸教室 (レザークラフト小物&かざり) *参加費 実費	 (10人) 予先	6月19日(火) 13:30~15:00	健康相談★	
6月7日、21日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円		6月20日(水) 10:00~11:30	ハワイアンダンスを楽しく踊りましょう	
6月7日、21日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう		6月26日(火) 13:30~16:00 6月27日(水) 10:00~12:00	手芸教室 (かざり・PPテープ) *参加費 100円	 (10人) 予先
6月9日、23日(土) 10:00~12:00	健康教室 (足裏マッサージ) *参加費 200円	 (10人) 予先	毎週 水 13:00~15:00	ラージボール初心者 卓球教室	 (10人) 予先
6月11日、25日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室①② *参加費 100円	 (10人) 予先	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)
6月1日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス		6月20日(水) 10:00~11:50	健康相談	
6月4日(月) 10:00~11:00	ゆったり体操		6月28日(木) 8:30~17:00	はつらつ館視察研修 (那珂川町方面) *参加費 2,800円 (観劇代・昼食代・保険料など含む)	 (35人) 予先
6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		6月30日(土) 10:00~11:30	クッキング(世代間交流) (細巻き寿司) *材料費 100円	 (10人)(10人) 予先
6月11日、25日(月) 13:00~15:00	日舞にチャレンジ		毎週 火・木 10:00~16:00	卓球を楽しみましょう	
6月16日(土) 10:00~11:30	父の日製作 (世代間交流)	 (10人)(10人) 予先	毎週 月~土 9:00~12:00	グラウンド・ゴルフ	
6月19日(火) 10:00~12:30	誕生会 (4月~6月生まれの方) *材料費 実費	 (10人) 予			

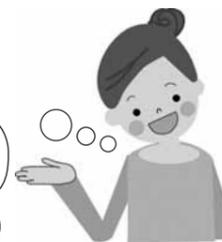
設備/カラオケ、ベタンク、輪投げ、囲碁、将棋、マッサージ機、血圧計、卓球、フィットネスバイク、乗馬マシン
 ※行事の時には使用できない場合があります。

すこやか矢板21シリーズ④9

5月31日は世界禁煙デー

みんなでたばこについて考えよう

喫煙を控えることを目的として、WHO(世界保健機構)が、自治体・団体・個人に対して喫煙と健康問題について考えるよう呼びかけた日です。



- 小中学生のあなたへ
おとなになっても、たばこはすわない
まわりの人にたばこをすわないでという
- 若いあなたへ
たばこを吸わないことがカッコイイ!
将来を考えてたばこは吸わない
- 壮年以上のあなたへ
自分の健康とまわりの環境を考え、たばこをやめる・吸わない勇気を!



問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

後期高齢者健康診査のお知らせ

市では、後期高齢者医療被保険者および今年度中に75歳に達する方を対象に、市内の医療機関で健康診査(健診)を実施しています。健診を希望された方には記録票を郵送していますので、必ずお持ちいただき受診してください。

なお、この健診を新たに希望される方や、実施医療機関、実施期間については、健康増進課までお問い合わせ願います。

※この健診を受けた方は、集団健診での健診(がん検診は除く)は受けることができません。

※がん検診は、集団健診でのみ実施しています。

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

一般健康相談

(要予約)

日時/6月18日(月)
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

6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
5日(火)	泉公民館	○	○	○	○	○
9日(土)	片岡公民館	○	○	○	○	○
12日(火)	泉公民館				○	○
13日(水)		○	○	○		
22日(金)		○	○	○		
25日(月)	市保健福祉センター	○	○	○		
26日(火)	文化会館小ホール				○	○
28日(木)	泉公民館	○	○	○		
30日(土)	文化会館小ホール				○	○

※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。



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。

申し込み・問い合わせ/
健康増進課
☎(43)1118