



11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) |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------------------|------------------------|---------------|
| 11月1日、15日(木) 10:00~11:30 | 詩吟教室 *参加費 100円 | | 11月12日、26日(月) 10:00~12:00 | 絵手紙教室①② *参加費 100円 | (10人) |
| 11月1日、15日(木) 13:00~15:00 | 日舞を踊りましょう | | 11月13日(火) 13:00~14:30 | 太極拳★ *参加費 100円 | (10人) |
| 11月2日、9日、 16日、30日(金) 10:00~11:30 | はつらつダンス *参加費 100円 | | 11月21日(水) 10:00~11:30 | ハワイアンダンスを 楽しく踊りましょう | |
| 11月5日、19日(月) 10:00~12:00 | はつらつZ(セット)会★ | | 11月22日(木) 10:00~12:00 | 木カリナ教室 *参加費 100円 | (10人) |
| 11月5日(月) 13:30~15:00 | 健康相談★ | | 11月29日(木) 10:00~12:00 | かんたん料理 *材料費 実費 | (10人) |
| 11月6日、13日、 20日、27日(火) 10:00~12:00 | 詩舞を踊りましょう | | 毎週 水 13:00~15:00 | ラージボール初心者 卓球教室 | (10人) |
| 11月8日(木)、 14日(水) 10:00~12:00 | 手芸教室 (かぎあみ・ PP・レザー) *参加費 100円 | (10人) | 毎週 月・金 13:00~16:00 | ラージボール卓球 | |
| 11月8日(木) 13:30~15:00 | スキンケア& メイクレッスン★ | | | | |

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) |
|----------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------------------|--------------------------------------------|--------------------|
| 11月2日、9日、 16日、30日(金) 13:00~15:00 | やさしいフラダンス | | 11月21日(水) 10:00~11:50 | 健康相談 | |
| 11月5日(月) 10:00~11:00 | ゆったり体操 | | 11月24日(土) 10:00~11:30 | クッキング 世代間交流 (スイートポテト作り) *参加費 100円 | (10人)(10人) |
| 11月12日、26日(月) 13:00~15:00 | 日舞にチャレンジ | | 毎週 火・木 9:00~16:00 | 卓球&ラージ卓球 | |
| 11月16日、30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 | |
| 11月17日(土) 10:00~11:30 | 楽しいグラウンド・ゴルフ 世代間交流 | (8人)(8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。

「いい夫婦の日」特別企画 絆あつぷ大作戦!!



いい夫婦の日 11月22日(木)

いつもは忙しくて、なかなか二人で話す時間を持ってない。感謝の気持ちをうまく伝えられない。10年後、20年後も・・・健康でステキな夫婦でいたい。そんなご夫婦のための教室です。ぜひ、参加してみませんか。

日時/11月22日(木)
18:30~20:30 *受付18:15~18:30

場所/矢板公民館
 内容/男性：ヘルシーディナー Cookingにチャレンジ
 女性：アロマハンドマッサージ体験
 ちょっとしたプレゼントも・・・♥

定員/12組(申し込み多数の場合、抽選)
 矢板市にお住まいの夫婦、カップルでご参加ください。
 ※年齢は問いません。

参加費/1組500円
 ※当日集めます。

申し込み方法/11月12日(月)までに、電話で申し込みください。

※託児をご希望の方は、ご相談ください。

申し込み・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118



一般健康相談 (要予約)

11月19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

11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 |
|--------|-----------|------|----------|-------|--------|--------|
| 8日(木) | 文化会館小ホール | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9日(金) | 城の湯ふれあい館 | ○ | ○ | ○ | | |
| 13日(火) | 市保健福祉センター | ○ | ○ | ○ | | |
| 22日(木) | 文化会館小ホール | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25日(日) | | ○ | ○ | ○ | | |

※今年度の集団健診は、11月25日(日)で終了します。

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