

# 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) 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)
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) 予 先
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) 予 先
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(ゼット)会★		11月22日(木) 10:00～12:00	木カリナ教室 *参加費 100円	 (10人) 予 先
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) 予 先
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) 予 先
11月8日(木)、 14(水) 10:00～12:00	手芸教室 (かぎあみ・ PP・レザー) *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	
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) 予 先
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) 予 先			

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트니스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