

健康コーナー

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥9月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4(月)	一般相談・栄養相談	9:00~	市役所花泉支所
5(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~	子育て支援センター
7(木)	保健相談(よちよち教室)		
11(月)	一般相談	9:00~	市役所花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~	花泉総合福祉センター
12(火)	言語発達支援相談(予約制)	9:30~	子育て支援センター
	栄養相談(ひよこ教室)		
	栄養相談(よちよち教室)		
14(木)	ふれあい会		すずらんの家
15(金)	発達支援相談(予約制)		子育て支援センター
19(火)	一般相談	9:00~	市役所花泉支所
25(月)	ふれあい会	9:30~	磐井川河川公園

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥9月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
11(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00	
20(水)	機能訓練・デイケア(予約制)	10:00~15:00	

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥9月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
14(木)	ふれあい会	10:00~15:00	奥州市
22(金)	健康教室	10:00~12:00	第4区集落センター
28(木)	乳幼児の応急手当て講習会(予約制)	9:00~11:00	室根保健センター
29(金)	健康教室	10:00~12:00	萩倉地区会館

♥骨密度測定日程 ※折壁地区の19歳以上の人が対象

日	受付時間	会場
6(水)	9:30~10:30 13:00~14:00	室根保健センター
7(木)		ふるさとセンター
8(金)		浜横沢下地区会館

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥9月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6(水)	さぼてん教室	9:30~	川崎公民館
	なんてん運動クラス		
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
てんとう虫教室			
15(金)	さぼてん教室	9:30~	
	なんてん運動クラス		
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
26(火)	さぼてん教室	9:30~	
	なんてん運動クラス		
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
てんとう虫教室			
29(金)	キューピー広場	9:30~	川崎農村環境改善センター

♥9月の健康相談・栄養改善

日	対象	時間	会場
4(月)	石畑健康づくり友の会	9:30~11:30	石畑研修センター
20(水)	柳沢健康づくり友の会		柳沢公民館

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥9月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
25(月)	遊びの教室	9:00~9:20	大東保健センター

♥セット検診(基本健診・胃がん検診・大腸がん検診)日程

▷受付時間…6:45~8:45
▷対象…基本健診→19歳以上の人
胃がん・大腸がん検診→40歳以上の人

日	会場
12(火)13(水)14(木)	大東コミュニティセンター
15(金)19(火)20(水)21(木)	大東バレーボール記念館
22(金)25(月)26(火)27(水)	大原公民館
28(木)	大東保健センター
29(金)	曾慶地区センター

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥9月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13(水)	かんがるー(未就園児対象)	9:30~	東山保健センター
14(木)	やまゆりの会	9:30~	
22(金)	こあら(未就園児対象)	9:30~	松川公民館

♥基本健診・肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診日程

日	対象地区	受付時間	会場
4(月)	長坂7区(久保・館合・赤柴)	9:30~11:00	東山保健センター
	長坂4区	13:00~15:00	
5(火)	長坂7区(柴宿)	9:30~11:00	
	田河津2・3区、長坂5・6区	13:00~15:00	
6(水)	長坂2区	9:30~11:00	
	長坂1・3区	13:00~15:00	
7(木)	松川5・6区	9:30~11:00	東山農村労働福祉センター
	長坂8~10区	13:00~15:00	里前集会所
8(金)	田河津1・4~8区	9:30~11:00	田河津公民館
	松川7・8区	13:30~15:00	松川公民館
11(月)	松川1~3区	9:30~11:00	
	松川4・9・10区	13:00~15:00	

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥遊びの教室

▷日時…9月29日(金)10:00~11:30(受け付け9:45~)
▷会場…一関保健センター
▷対象者・定員…1歳6カ月から就学前までのお子さんと保育者・先着20組(お子さん20人まで)
▷内容…楽しい親子遊び
▷費用…おやつ代100円(兄弟姉妹と一緒にいる場合は1人につき50円を加算)
▷申し込み期限…9月27日(水)(電話受け付け)

♥禁煙チャレンジ(個別健康教育)のお誘い

「たばこがなかなかやめられない」「たばこをやめる自信がない」と思っている皆さん、一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか?
▷チャレンジ期間…10月から12月までの3カ月間
▷会場…一関保健センター
▷対象者・定員…一関地域にお住まいの40歳から64歳までの人で禁煙する意欲のある人・先着8人
▷内容…面接指導、支援レターの送付など
▷申し込み期限…9月15日(金)

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

日	会場	時間
6(水)13(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
8(金)22(金)	山目公民館	

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員 小野寺 ☎23-9089または一関保健センター

♥基本健診・大腸がん検診日程

日	受付時間	会場
28(木)	9:30~10:30	舞川6区公民館
	13:00~14:30	一関文化伝承館(舞川)
29(金)	10:00~11:00	巖美公民館山谷分館
	13:30~14:30	本寺生活改善センター

※10月以降の日程は広報10月1日号でお知らせします。

♥結核健診・肺がん検診日程 ※10月以降の日程は広報10月1日号でお知らせします。

日	受付時間	会場	日	受付時間	会場	
6(水)	9:30~11:00	サン・アピリティーズ一関	19(火)	13:30~13:45	セミナーハウス	
	13:00~15:00			14:15~14:30	佐藤宮男さん宅(市野々原)	
7(木)	9:30~11:00	舞川公民館下相川分館	20(水)	15:00~15:30	小猪岡ミーティングハウス	
	13:00~13:30			9:30~11:30	自然休養村管理センター	
	14:00~15:00			13:15~13:45	上野公民館	
	9:30~10:00			14:15~14:45	巖美13区集落センター	
8(金)	10:30~11:00	舞川3区ふれあいセンター	21(木)	15:15~15:45	巖美公民館山谷分館	
	11:30~12:00	舞川6区公民館		9:30~11:00	一関農村センター	
	14:00~14:30	舞川17区公民館		13:00~13:30	真滝幼稚園	
	15:00~15:30	舞川15区集落センター		14:00~15:30	一関20区公民館	
	9:30~11:00	一関保健センター		9:30~11:00	沢内公民館	
11(月)	13:00~15:00	市役所本庁	22(金)	13:00~14:00	松本松一さん宅(赤荻)	
	9:30~11:00			14:30~15:00	山目公民館笹谷分館	
12(火)	13:00~15:00	市役所本庁	25(月)	15:20~15:40	外山ふれあいセンター	
	9:30~10:30			9:30~11:00	山目公民館	
	11:00~11:30			13:00~15:00	一関保健センター	
	13:30~14:00			9:30~11:00		西磐井教育会館
	14:30~15:30			9:30~10:30		真滝7区公民館
13(水)	9:30~10:00	霜後公民館	26(火)	11:00~11:30	並木集会所	
	10:30~11:30	松原公民館		13:30~14:30	狐禅寺公民館	
	13:30~14:00	萩荘11区公民館		9:30~10:30	弥栄公民館	
	14:30~15:30	萩荘公民館市野々分館		11:00~11:30	弥栄公民館平沢分館	
	9:30~10:00	江川公民館		13:30~14:00	牧沢消防コミュニティセンター	
14(木)	10:30~11:30	霜後公民館	27(水)	14:30~15:30	真滝15区会館	
	13:30~14:00	松原公民館		9:30~10:00	下滝沢公民館	
	14:30~15:00	萩荘11区公民館		10:30~11:30	下前堀集会所	
15(金)	9:30~10:00	江川公民館	28(木)	13:30~14:00	真滝15区会館	
	10:30~11:30	萩荘1区公民館		9:30~10:00	下滝沢公民館	
	13:30~14:30	萩荘公民館		10:30~11:30	下前堀集会所	
19(火)	15:00~15:30	中大桑公民館	29(金)	13:30~15:00	東北酸素(株)	
	9:45~10:45	本寺生活改善センター		9:30~10:45	瑞山公民館	