

一 関 地 域

♥玄米ニギニギ体操(玄米を使ったダンベル体操)で健康づくりをしませんか

日	会 場	時 間
10(水)	関が丘コミュニティセンター談話室	13:30~(約1時間)
12(金)	山目公民館和室	
26(金)		

※申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの人は持参ください。会場の駐車スペースには限りがあります。
◎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

♥遊びの教室

- ▷日時…5月26日(金)10:00~11:30
- ▷会場・定員…一関保健センター・先着20組
- ▷内容…楽しい親子遊び
- ▷費用…100円(おやつ代)
- ▷申込期限…5月24日(水)までに電話または電子メールで申し込みください。
- ◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター(電子メールアドレス:hokesen@city.ichinoseki.iwate.jp)

♥両親学級を開催します

- ▷日時・会場…①5月15日(月)9:30~14:00②5月27日(土)9:30~11:50・一関保健センター
- ▷対象者・定員…妊婦とその家族・先着16組(一関地域以外の人も受講できます)
- ▷内容…講話、調理実習、もく浴実習など
※調理実習費として300円がかかります。
- ▷申込期限…5月12日(金)
- ◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

花 泉 地 域

花泉保健センター ☎82-2211

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
1(月)	一般相談・栄養相談	9:00~	花泉支所
8(月)	一般相談	9:00~	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~	花線総合福祉センター
9(火)	栄養相談(ひよこ教室)	9:30~	子育て支援センター
12(金)	心の健康相談(予約制)	13:30~	花泉支所
15(月)	一般相談	9:00~	花泉支所
18(木)	栄養相談(よちよち教室)	9:30~	子育て支援センター
	ふれあい会	9:30~	すずらんの家
22(月)	一般相談	9:00~	花泉支所
29(月)	一般相談	9:00~	花泉支所

♥同時検(健)診日程

日	対象地区	受付時間	会 場
22(月)	永井地区	6:15~9:15	永井公民館
23(火)	油島地区、花泉8・9区		
24(水)	花泉1~7区、老松1~3区※	6:15~9:30	花泉体育館
25(木)	金沢地区、涌津7区、老松4~6区※		
26(金)	涌津1~6区	6:15~9:15	
27(土)	日形地区、全地区未受診者		
28(日)	全地区未受診者	6:15~8:45	

- ▷検(健)診の種類…基本健康診査、結核健診、肺がん・胃がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診
- ▷胃がん検診の受付終了時刻…いずれも8時45分です。
※24・25日は託児室があります。

大 東 地 域

大東保健センター ☎71-1211

♥肺がん検診日程

日	対象地区	受付時間	会 場
11(木)	猿沢	9:00~11:00	農村環境改善センター
		13:00~14:30	
15(月)	大原	9:00~11:00	大原公民館
		13:00~14:30	
16(火)	大原	9:00~11:00	曾慶地区センター
	曾慶	13:00~14:30	
17(水)	摺沢	9:00~11:00	コミュニティセンター
		13:00~14:30	
18(木)	摺沢	9:00~11:00	大東保健センター
	渋民	13:00~14:30	
19(金)	興田	9:00~11:00	バレーボール記念館
		13:00~14:30	

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	受付時間	会 場
26(金)	遊びの教室	9:00~	大東保健センター

♥健康相談・栄養講習会を始めます

- 健康で活動的な85歳を目指すために「今から始める健康学」を学びませんか。
- ▷期日…5月~19年2月(随時開催)
- ▷時間…9:30~13:00
- ▷会場…大東保健センター
- ▷対象…自治会や各種団体など10~30人程度のグループ
- ▷内容…保健師や栄養士による講話、調理実習、玄米ニギニギ体操
- ▷持ち物…エプロン、三角きん
- ▷費用…500円
- ◎問い合わせ先…大東保健センター

千 厩 地 域

千厩保健センター ☎53-3952

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
22(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00	千厩保健センター
24(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	
31(水)	機能訓練(予約制)		

♥**婦人病検診・骨密度測定日程** ※骨密度測定対象者は、事前に申し込みをした千厩地区にお住まいの人に限りです。

日	内 容	対象地区	受付時間	会 場
9 (火)	骨密度測定	千厩地区	9:00~9:30	千厩保健センター
	婦人病検診	磐清水地区	13:30~14:00	磐清水文化センター
10 (水)	婦人病検診	奥玉地区	9:00~9:30	奥玉ふるさとセンター
	婦人病検診・骨密度測定	1-1区、1-2区、1-3区	13:30~14:00	千厩保健センター
11 (木)	婦人病検診	小梨地区	9:00~9:30	小梨公民館
	婦人病検診・骨密度測定	2-1区、2-2区、2-3区	13:30~14:00	千厩保健センター
12 (金)	婦人病検診・骨密度測定	3・4区	9:00~9:30	
		5区	13:30~14:00	
14 (日)	婦人病検診	全地区	9:30~10:00	
	骨密度測定	千厩地区		

東 山 地 域

東山保健センター ☎47-4530

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
17 (水)	子育てサークル「かがるー」	9:30~	東山保健センター
18 (木)	やまゆりの会	10:00~	
26 (金)	子育てサークル「こあら」	9:30~	松川公民館

♥胃がん・大腸がん検診日程

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

室 根 地 域

室根保健センター ☎61-2333

♥胃がん・大腸がん検診日程

日	会 場	日	会 場
8(月)	室根保健センター	11(木)	浜横沢下地区会館
9(火)	ふるさとセンター		高沢地区集落センター
10(水)	交流促進センター 第15地区会館	12(金)	室根保健センター

▷受付時間… 6:00~

川 崎 地 域

川崎保健センター ☎43-4022

♥5月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
9 (火)	食生活改善推進員協議会研修会	10:00~	川崎公民館
10 (水)	さぼてん教室	9:30~	
	なんてん運動クラス	11:00~	
	がってん料理クラス	13:30~	
	てんとう虫教室	13:30~	
19 (金)	さぼてん教室	9:30~	
	なんてん運動クラス	11:00~	
	がってん料理クラス	13:30~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
30 (火)	さぼてん教室	9:30~	
	てんとう虫教室	11:00~	
	なんてん運動クラス	11:00~	

♥5月の健康相談・栄養改善

日	対 象	時間	会 場
12(金)	本町健康づくり友の会	9:30~	本町青少年会館
15(月)	所萱健康づくり友の会		所萱研修センター
26(金)	仲町健康づくり友の会		川崎公民館
29(月)	館萩健康づくり友の会		館萩公民館

♥乳がん・子宮がん検診日程

日	対象地区	受付時間	会 場
23(火)	本町、仲町、横町、新町、鴨地、陳が森、外山西部	8:30~11:30	川崎体育センター
	外山東部、矢作、高城、砂子田、柳沢、石畑	13:00~15:00	
24(水)	赤柴、大久保、泉沢、巻畑、干手堂、布佐、妻神	8:30~11:30	
	針山、銚子、神平、官紅、館萩、所萱	13:00~15:00	