

平成17年度 婦人健康診査日程表

女性の体はデリケートです。無理なダイエット、ストレス、運動不足…に心当たりはありませんか？
家事に育児に仕事に忙しい18歳～39歳までの女性を対象に、女性の健康づくりを推進します。
若い今こそ、生活習慣を見直す絶好の機会です。年に1度のチェックで、いつまでも健康を保ちましょう。

場 所	月 日	時 間	料 金	対 象	内 容
揖斐川保健センター	5/30(月) 9/15(木)	9:00～ 15:00	500円	18歳～39歳 女性	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、肝機能・腎機能・血糖・貧血・脂質代謝検査、希望者のみ 骨密度測定 (別途 500円)
谷汲保健センター	6/ 8(水) 8/31(水)	9:30～ 14:00			

☆平成16年度に受診された方にはご案内します。

平成17年度 骨粗しょう症検診日程表

場 所	月 日	時 間	料 金	対 象	内 容
揖斐川保健センター	6/10(金) 9/28(水)	9:00～ 15:00	500円	40・45・50・55・60・ 65歳女性 (平成17年12月31日現在)	上腕のレントゲンを撮り、 骨密度を測定します。
谷汲保健センター	6/ 8(水) 8/31(水)	9:30～ 14:00			

☆イベントの骨粗しょう症検診は実施未定です。 ☆対象の方には個別でご案内します。

★検診の詳細内容は町報3月号をご覧ください。

★お申し込み、お問い合わせは 揖斐川保健センター (☎ 23-1511) または下記まで

谷汲保健センター (☎ 56-3036) 久瀬振興事務所 住民福祉課 (☎ 54-2111)

春日保健センター (☎ 58-0007) 坂内振興事務所 住民福祉課 (☎ 53-2111)

藤橋振興事務所 住民福祉課 (☎ 52-2111)

平成17年度 健康広場健康づくり教室・ウエルネスクラブ参加者募集!

【健康づくり教室】

(各期ごとに参加者を募集します。今回は第1期を募集します。)

教室名	開催予定	曜日・時間	対 象	参加費	内 容 (変更がある場合あり)
幼 児 体 育	1期:5・6・7・9・10月 2期:11・12・1・2・3月	週1回/木曜日 (各期全15回) 午前10:00～11:00	平成17年4月1日現在 2～3歳児(未就園児) 各期20人	6,000円	様々な運動遊びを体験しながら、幼児期に伸ばさなければならぬ調整能力(神経系)や基礎体力を養います。
幼 児 ミニスポーツ	1期:5・6・7・9・10月 2期:11・12・1・2・3月	週1回/木曜日 (各期全15回) 午後4:15～5:15	平成17年4月1日現在 3(在園児)～5歳児 各期30人	5,500円	幼児期の基礎運動能力や社会性、協調性を養います。スポーツを通しての集団ルールを学びます。
レディース フィットネス	1期:5・6・7月 2期:9・10・11月 3期:1・2・3月	週1回/金曜日 (各期全10回) 午前10:00～11:30	20歳以上60歳未満の 女性(体力に応じて相談可) 各期20人	3,700円	女性だけで楽しむ健康増進プログラム。ダイエット効果の高い有酸素系運動を主に、楽しく運動をしてシェイプアップやストレス解消をしましょう。
ラクラク 健康づくり	1期:5・6・7月 2期:9・10・11月 3期:1・2・3月	週1回/木曜日 (各期全10回) 午後1:30～3:00	60歳以上の男女 各期20人	3,700円 65歳以上 2,800円	簡単なストレッチ体操や、軽スポーツを組み込んだ健康づくり教室。楽しく体を動かしましょう。

【ウエルネスクラブ】

(年間を通して活動)

クラブ名	開催期間	曜日・時間	対 象	参加費	内 容
Jr スポーツ	平成17年5月 ～平成18年3月 (8月は除く)	週1回/水曜日 (全34回) 午後4:15～5:15	小学1～3年生 (20人)	保険料 500円/年 活動費2,000円/月	各種器具運動やボール競技などをグループにて指導します。社会性や協調性も集団活動により養います。
バスケット ボ ー ル	平成17年5月 ～平成18年3月 (8月は除く)	週1回/木曜日 (全34回) 午後5:30～6:45	小学4～中学生 (20人)	保険料 500円/年 活動費2,000円/月	バスケットボールに必要な個人技術からチームプレーまでを基礎から学び、中上級レベルまで価値教育とともに指導します。

■申込期間 4月12日(火)～22日(金) 9:00～17:00 (先着順、定員になり次第締め切ります)

■申込場所 揖斐川健康広場 (お申し込み時に、参加費と印鑑をご持参ください。)

■参加費 上記記載の参加費 (参加費には保険料、使用料などが含まれています。) また、納めていただいた参加費は原則お返ししませんので、あらかじめご了承ください。

■注意事項 (1) 電話での申込みは受付できませんので、直接健康広場にてお申込みください。また、代理の方の複数の申し込み (兄弟姉妹は除く) はできません。

(2) 教室開催中の事故については、応急処置はしますが、その他の責任は一切負えませんので、事故防止には十分注意してください。

(3) 定員に達しない時は開催できない場合があります。

その他詳細については、健康広場へお問い合わせください。(TEL 21-3100)