

## 新和地区 中高年向け「健康運動教室」の参加者募集!

市では、健康保持・増進を図る「健康運動教室」を各地域で実施しています。10月から、新和会場の参加者を募集します。科学的根拠に基づき、個人の体力にあわせた個別運動プログラムを毎週2回実施するほか、自宅などで行える運動も紹介します。

皆さん、ぜひご参加ください。

▶対象=次のいずれにも該当する人。●市内在住で、昭和12年4月2日から同46年4月1日までに生まれた人 ●医師に運動を禁止されていない人。

▶実施期間=10月から平成24年3月まで。

▶会場・実施日時・定員=下表のとおり。

▶内容=個人の身体状況に対応した、個別運動プログラムによる運動を行います。

◆会場・実施日時・定員

会場	時間	定員
新和保健福祉総合センター	火・金 13:30~15:30	10人

※有酸素運動(エアロバイクやウォーキング)と筋力トレーニングを行います。



▶参加料=①月額750円(2カ月ごとに1,500円を徴収)②健康情報端末(歩数計)代を5,000円(初回時購入)③年間保険料1,600円(65歳以上は800円)。

▶申込方法=9月15日☎から同27日☎までに電話または直接、天草中央保健福祉センターへお申し込みください(定員数になりしだい、締め切ります)。

※同教室への参加の可否を判定するため、後日、医師の健康診断を受けていただきます(料金は自己負担)。

▶説明会

- とき…9月29日☎午後1時30分~同2時30分。
- ところ…新和保健福祉総合センター。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎④3737

## 在宅型健康運動教室(夜間教室)の参加者募集

健康づくりで問題なのが、“忙しい生活の中で運動をどう取り入れるか”です。

市では、「仕事や家事・子育てで忙しい」「会場が遠い」「定期的には教室に通えない」などの理由で、今まで健康運動教室に参加できなかった人を対象にした『在宅型健康運動教室(夜間教室)』を開催します。

皆さん、ぜひご参加ください。

■対象=市内在住で、医師に運動を禁止されていない人。

■とき=10月から平成24年3月まで。午後7時30分から。※初回は10月18日☎。

■ところ=天草中央保健福祉センター。

■内容=問診や体力テストにより、ウォーキン

グと筋力トレーニングを中心とした運動プログラムを作成。1カ月間は週1回の教室に通い、その後は自宅での運動を継続します。2カ月目からは月1回教室に通い、健康運動指導士、保健師などとともに学習をします。

■定員=50人。

■参加料=月額750円(2カ月ごとに1,500円を徴収)、歩数計代5,000円。

※歩数計をすでにお持ちの方は、申し込み時にお知らせください。

■申込先=10月7日☎までに、電話で天草中央保健福祉センター ☎④3737へお申し込みください。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎④3737



【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎④0620・④3737  
天草東保健福祉センター(栖本町) ☎⑥63355  
天草西保健福祉センター(河浦町) ☎⑦53301

### ■3・4カ月児健診(BCG予防接種を含む)

▶対象=平成23年6月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル(BCGを接種するときは予診票も持参)

日	対象地区	場所	受付時間
11☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
19☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
20☎	牛深、天草(向辺田)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
25☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

### ■1歳6カ月児健診

▶対象=平成22年3月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
6☎	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	13:00~13:30
18☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
26☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区は平成22年2月~3月生まれが対象です。

### ■3歳児健診

▶対象=平成20年9月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
12☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
27☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成20年9月~10月生まれは11月に実施予定です。

### ■5歳児健診

▶対象=健診日の2週間前に個別にお知らせします。

▶持参品=問診票(未就園児・市外就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
6☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
13☎	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45~13:15
20☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

### ■健康相談

▶対象=希望者

▶受付時間=10:00~11:00

▶持参品=健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場所
3☎	天草中央保健福祉センター、いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター、牛深支所
11☎	有明保健センター
17☎	天草中央保健福祉センター、天草東保健福祉センター、牛深支所、天草支所
24☎	牛深支所

### ■ポリオ

▶対象=生後3カ月以上7歳6カ月未満児

▶持参品=予診票・母子健康手帳

日	場所	受付時間
5☎	天草中央保健福祉センター(志柿・瀬戸・下浦)	12:45~13:30
11☎	牛深総合体育館	13:30~14:00
12☎	天草中央保健福祉センター(本渡北)	12:45~13:30
13☎	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
19☎	天草中央保健福祉センター(新和・五和)	12:45~13:30
20☎	いさな館(御所浦支所の2階)	13:45~14:00
25☎	天草町民センター	13:40~14:00
26☎	天草中央保健福祉センター(亀場・杵宇土・宮地岳)	12:45~13:30

### ■おやこ食育教室

▶対象=1歳~3歳の子どもと保護者

▶時間=9:45~13:00

▶持参品=エプロン・子どもの飲み物

日	内容	場所
28☎	・歯の手入れについて ・おやつ作り体験	天草東保健福祉センター

※参加を希望する人は10月25日☎までに、電話で天草東保健福祉センターへお申し込みください。