

水中運動教室 参加者募集

水中ウォーキングと栄養指導で楽しく健康づくり

最近おなか周りが気になってきた方、運動不足を感じている方、今年こそ水中ウォーキングを始めませんか？初めての方も泳げない方も、健康運動指導士の指導で無理なく楽しむことができます。水中ウォーキングで、楽しく体を動かし、効果的にメタボ予防・改善をしましょう。

水中ウォーキング (全8回)	
日程	10/20(火), 10/23(金), 10/27(火), 10/30(金), 11/10(火), 11/13(金), 11/17(火), 11/20(金)
時間	午後3時～午後4時
場所	茨城町運動公園 屋内プール
参加費	1,000円+プール使用料
定員	30名(先着順)



- 対象者 茨城町在住の方で、水中運動に興味のある方。ただし、主治医より運動制限をされていない方。現在高血圧・糖尿病・整形疾患などで治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。
- 申込み 9月17日(木)～10月7日(水)のあいだに、申請書を健康増進課まで提出してください。印鑑が必要となります。申請書は、町ホームページ、健康増進課にあります。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 240-7134

組み合わせて効果UP☆ 先着順です！

管理栄養士による「簡単ヘルシー料理教室」

カロリーを抑えた食事は、メタボ予防に効果的です。食欲の秋を迎えますが、おなか周りが気になる方、ヘルシー料理のレシピに興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時 11月6日(金) 場所 ゆうゆう館2階 栄養指導室
 午前9時30分～正午(9時15分受付開始) 対象 茨城町在住の方(先着30名)
 参加費 無料 持ち物 米一合、エプロン、三角巾
 申込み 9月17日(木)～10月29日(木)のあいだに、健康増進課までお申し込みください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 240-7134

日ぐれ時 キラリと光る反射材

秋の全国交通安全運動

9月21日(月)～9月30日(水)

秋は夕暮れ時の交通事故が多く発生する季節です。夕暮れ時や夜間に外出する際には、反射材や明るい色の服装を着用しましょう。

また、自動車運転者は、スピードを抑え周囲に気を配った運転に努めましょう。

【問合せ先】みどり環境課 ☎ 240-7135

献血のお願い

日時 10月15日(木)
 午前9時30分～正午
 午後1時15分～午後4時
 場所 ゆうゆう館



血液を必要とする方がたくさんいます。献血にご協力をお願いします！

献血は16歳から69歳までの方が対象です。※65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験がある方のみになります。

がん健診も同時に受けられる！

総合健診



を実施します。

日時 11/12(木) 11/29(日)
 午前7:30～11:00 (お申込み後に、受付時間をお知らせします)

申込み期間 10/5(月)～10/30(金)

場所 茨城町総合福祉センター
 「ゆうゆう館」内 保健センター

対象 40歳以上の方 (昭和51年3月31日以前に生まれた方)で、
 ①一般的な健診 (国保1,000円、後期高齢者 無料)
 ②胃がん検診 (800円) ③肺がん検診 (無料)
 ④大腸がん検診 (300円)

のすべてを受けたい方

★料金 (上記①～④のセット料金です)

- ◆国民健康保険の方 2,100円
- ◆後期高齢者医療の方 1,100円 ※心電図・眼底・貧血検査+1,750円
- ◆社会保険 被扶養者の方 1,100円+特定健診負担金

★希望により追加実施

- ◆前立腺がん検診 500円 ※50歳以上の男性
- ◆腹部超音波検診 1,000円 (定員1日100名) 昨年度受診した方は受けられません。
- ◆喀痰検査 500円 (喫煙指数や血痰があるなど、制限があります)
- ◆肝炎ウイルス検診 500円 ※過去に一度も受けていない方

持ち物 健診受診券、健康保険証、自己負担金

受診券の色は、国保：ピンク、高齢者：黄色、社保：緑です。社会保険の被扶養者 特定健康診査受診券も必要です。

要予約

◆電話または窓口で直接お申込みください◆

予約先：茨城町保健福祉部健康増進課 (保健センター)

☎ 240-7134 (平日 8:30～17:15)

