

保健

健康講座

「さわやか体操」 参加者募集



さわやか体操は、「呼吸法」を取り入れた体操です。

健康に自信のある方も、ちょっと心配という方も、より健康になるために体操を試してみませんか。

とき 5月14日～9月3日の毎週月曜日（8月13日・祝日は除く）午前9時30分～11時45分

ところ いきいき広場ホール

講師 沖田早智古氏

定員 市民35人

参加費 3,000円

※スポーツ保険料1,500円（任意加入）が必要です。

申込期間・方法 4月16日（月）～27日（金）に電話で申し込んでください。

※定員を超えた場合は、先着順です。ただし、今回が初参加の方、これまでの参加回数が少ない方を優先します。

申込・問合せ先

いきいき広場内保健福祉グループ

☎52-9871

栄養相談

◆おいしく食べて糖尿病予防

糖尿病は合併症が怖い病気です。血糖値が気になるけれども、どんな食事がよいのか分からないという方、管理栄養士があなたの疑問にお答えします。食事療法のイメージが変わります。

とき 4月27日（金）午前9時～

正午（1人30分程度）

ところ いきいき広場

対象 血糖値が高い方、糖尿病

に関する方（糖尿病以外の相談も可）

定員 4人

費用 無料

申込期限 4月24日（火）

申込・問合せ先

いきいき広場内保健福祉グループ

☎52-9871



公費負担妊婦健康診査 回数拡充

妊婦健康診査の重要性、必要性が高まっており、また、少子化対策の一環として、高浜市では公費負担妊婦健康診査「妊婦健康診査受診票」（母と子のしおりに編綴）による受診を、平成19年4月1日から、2回から7回に拡充しました。

○既に妊婦健康診査受診票を受領している妊婦さんの第3回から第7回の妊婦健康診査受診票は市から対象者に交付（送付）しました。

○平成19年4月1日以降に妊娠届出書を提出する妊婦さんの第1回から第7回の妊婦健康診査受診票は、届出書の提出の際、対象者に交付します。

○該当する方で妊婦健康診査受診票が届いていない方は、ご連絡ください。

問合せ先

いきいき広場内保健福祉グループ

☎52-9871

介護予防事業

「元気はつらつ教室」

参加者募集

介護を受けずに、いつまでも

元気にいきいきと暮らすには、体力の維持・向上は欠かせません。最近「足腰が弱くなった」「体力が落ちてきた」「一人ではなかなか運動ができない」と感じている方、お友達を誘って参加してみませんか。

とき 5月7日（月）～7月9日（月）の毎週月曜日 午前9時45分～11時30分

ところ 全世代学習館

対象 65歳以上の市民

定員 20人

費用 無料

内容 音楽に合わせてストレッチ体操や筋力アップの体操などを行います。

申込方法 4月26日（木）までに電話で申し込んでください。

申込・問合せ先

いきいき広場内保健福祉グループ

☎52-9871



その他

声の広報 吹き込み ボランティア 大募集

目の不自由な方や忙しくて広報を読む時間がない方などが、耳から聞くことのできる「声の広報」。

広報を読んで、カセットテープ（60分）へ吹き込みをしてくださるボランティアの方を募集しています。

興味のある方や何かボランティアをはじめたいと思っっている方、ぜひ、問い合わせてください。お待ちしております。

「声の広報」をご利用ください

一度、皆さんもぜひ、聞いてみてください。

声の広報のカセットは、図書館でも借りられます。

問合せ先

岡市民生活グループ

☎52-1111（内線269）