

7月

健康相談・リハビリ
教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

3日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター
17日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター
31日(木)	13:30~14:30	弓削保健センター

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

9日(水)	10:00~11:30	弓削開発総合センター
10日(木)	10:00~11:30	久司浦集会所
11日(金)	10:00~11:30	弓削保健センター
17日(木)	10:00~11:30	下弓削中央集会所

リフレッシュ教室

22日(火)	13:30~14:30	緑ヶ丘集会所
--------	-------------	--------

ちびっちクラブ

29日(火)	10:00~11:30	弓削保健センター
--------	-------------	----------

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導 (1クール): ★5P)

3日(木)	9:00~11:30	弓削開発総合センター
3日(木)	13:30~16:00	弓削保健センター
4日(金)	9:00~11:00	せとうち交流館
5日(土)	13:30~16:00	せとうち交流館

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

23日(水)	10:00~12:30	生名公民館
24日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

7日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
14日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
28日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

リフレッシュ教室

7日(月)	13:30~14:30	3分団集会所
-------	-------------	--------

いきいき体操 (★5P)

14日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
28日(月)	10:00~11:30	生名保健センター

離乳食教室 (★5P)

22日(火)	9:30~11:30	生名保健センター
--------	------------	----------

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導 (1クール): ★5P)

11日(金)	9:00~12:00	生名公民館
11日(金)	13:30~16:00	生名保健センター

まめっこクラブ・おはなし会・育児相談 (★5P)

30日(水)	10:00~12:00	生名保健センター
--------	-------------	----------

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談 (★5P)

30日(水)	10:00~11:00	長江公民館
31日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター

離乳食教室 (★5P)

18日(金)	9:30~11:30	岩城保健センター
--------	------------	----------

保健センター開放日(乳幼児対象)

31日(木)	9:00~12:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

にこにこ広場 (★5P)

22日(火)	14:00~16:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

元気アップ体操

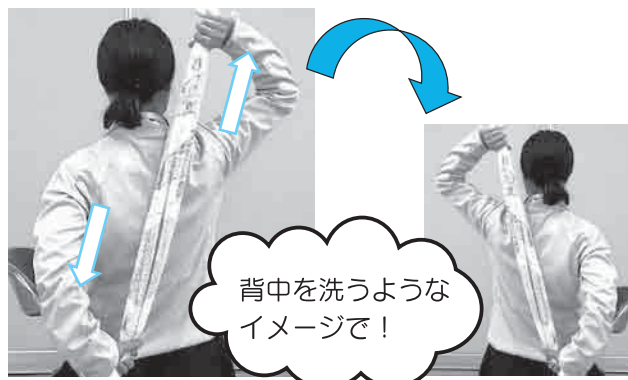
シマテレビ 10時、14時、18時放映中

いよいよ本格的に夏到来です。夏は、汗をかきやすいことに加え、熱中症の危険も伴い、運動不足になりやすい時期…しかし、涼しいお部屋の中でじっとしているだけでは、夏バテを招いてしまいます。そこで!!今月からは、どこの家庭にもあるタオルを使った簡単な体操を紹介いたします。今回は上半身の体操を行っていきましょう。

★3~10回を1セットとして 1日1~2セットを目標に!

①背中ごしごし

タオルを両手に持って背中に回し、腕を上下に動かします。終わったら、反対も同様に行います。



②両手で押しつぶす

タオルを畳んで両手にはさみ、胸の前で力を加えていきます。つぶした状態を5~10秒保持します。

少ししんどいですが
頑張って!!

★共通ポイント★

息を止めずに行いましょう。
声に出して、数をかぞえて
みましょう。

※バランスボールとソフトジムボールの貸し出しを行っています。詳細は各保健センターにお問い合わせください。

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

おひとりさま (★5P)

24日(木)	10:30~13:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導 (1クール): ★5P)

8日(火)	9:00~16:00	岩城保健センター
-------	------------	----------

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導 (1クール): ★5P)

1日(火)	9:30~16:30	魚島保健福祉センター
-------	------------	------------

9日(水)	10:00~14:00	高井神公民館
-------	-------------	--------