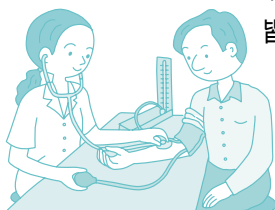


体を使って“貯筋”教室

ちよきん

貯筋教室で「若返り」に挑戦してみませんか。袋井保健センターや南部健康プラザで楽しく体を動かしましょう。基礎体力の測定や教室参加前と後のデータを取り、比較して効果を検証します。



皆さんお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

「袋井保健センター分室」教室

- < Aコース > 全20回
日 平成19年1月9日(火)～3月16日(金)の毎週火・金曜日
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全20回
日 平成19年1月9日(火)～3月16日(金)の毎週火・金曜日
時 午後2時～3時30分
- < Cコース > 全10回
日 平成19年1月15日(月)～3月26日(月)の毎週月曜日
時 午前10時～11時30分
- < Dコース > 全10回
日 平成19年1月10日(水)～3月14日(水)の毎週水曜日
時 午前10時～11時30分
- < Eコース > 全10回
日 平成19年1月10日(水)～3月14日(水)の毎週水曜日
時 午後2時～3時30分
- < Fコース > 全10回
日 平成19年1月11日(木)～3月15日(木)の毎週木曜日
時 午後2時～3時30分
- < Gコース > 全10回
日 平成19年1月11日(木)～3月15日(木)の毎週木曜日
時 午後7時～8時30分

「南部健康プラザ」教室

- < Aコース > 全10回
日 平成19年1月15日(月)～3月26日(月)の毎週月曜日
時 午前10時～11時30分
 - < Bコース > 全10回
日 平成19年1月15日(月)～3月26日(月)の毎週月曜日
時 午後2時～3時30分
 - < Cコース > 全10回
日 平成19年1月10日(水)～3月14日(水)の毎週水曜日
時 午後2時～3時30分
 - < Dコース > 全10回
日 平成19年1月12日(金)～3月16日(金)の毎週金曜日
時 午前10時～11時30分
- 定員 各コース15人(先着順)
受講料 全20回コース...3,000円
全10回コース...1,500円(いずれもスポーツ保険料を含む)
申込方法 電話で住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の教室とコースをお申し込みください。
申込受付 12月14日(木)～
☎健康づくり推進課健康推進係
☎42-7277

家族介護教室を行います

介護法や介護予防を学べる講座です。



- < Aコース >
日 平成19年1月6日(土)・13日(土)・20日(土)
時 午後1時30分～3時30分
所 特別養護老人ホーム「萬松の里」(袋井市久能2914-4)
内容 自立を助ける基本実技、簡単な介護食の作り方、介護者や高

齢者の転倒予防体操など

- < Bコース >
日 平成19年1月27日(土)・2月10日(土)・24日(土)
時 午後1時30分～3時30分
所 特別養護老人ホーム「ディアコニア」(袋井市山崎5902-167)
内容 簡単な介護食の作り方、口の中の健康法、腰痛予防体操など
定員 各コース30人(先着順)
受講料 無料
対象 市内在住で高齢者を介護している家族や介護に関心のある方
申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。
☎いきいき長寿課介護予防係
☎44-3158

相談
consultation



検診結果説明会を行います

- 日 平成19年1月25日(木)
時 午後1時30分～3時30分
所 袋井保健センター
対象 市内在住で平成18年度に基本健康診査や会社の検診を受診した方
定員 80人(先着順)
内容 検診結果の見方とメタボリック症候群の講話(永田内科消化器科院長 永田成治さん)や個別相談(先着30人)など
費用 無料
持ち物 過去の健康診査の検査結果
申込方法 12月15日(金)から平成19年1月23日(火)までに電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号、生年月日、個別相談希望の有無をお申し込みください。
☎健康づくり推進課健康指導係
☎42-7275 FAX42-7276