

平成20年度地区ウォーキングのご案内

清田区では、各地区ごとに健康づくりリーダーが中心となって地区ウォーキングを実施しています。

地区ウォーキングは、1時間半程度のウォーキングを行います。健康のためにもお気軽にご参加ください。

なお、お住まいの地区だけではなく、どの地区でも参加できます。

◆(お住まいの地区ごとの)開催概要 下表のとおり
※雨天時は中止します。

地区	日程	期間	集合場所	出発時刻
北野	日曜、祝日を除く毎月5のつく日(5日、15日、25日)	4/25(金)～11/15(土)	北野中央公園(高木橋付近)	午前10時出発 1時間半程度
清田 真栄	毎月4のつく日(4日、14日、24日)	4/14(月)～11/14(金)	清田青空公園(清田中学校付近)	
里塚 美しが丘	毎月7のつく日(7日、17日、27日)	4/7(月)～11/27(木)	ラルズ里塚店第2駐車場前	
平岡	毎月8のつく日(8日、18日、28日)	4/8(火)～11/28(金)	平岡東急ストア西側玄関駐車場	

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

本誌28ページに詳細を掲載しています。

◆(お住まいの地区ごとの)日時 下表のとおり
※お子さんの体調などにより、お住まいの地区以外の日にお越しいただいても構いません。

お住まいの地区	日時
北野・有明	5月7日(水)午後1時15分～2時30分
清田・真栄	5月20日(火)午前9時～10時30分
平岡・平岡公園東	5月26日(月)午後1時15分～2時30分
里塚・里塚緑ヶ丘 美しが丘	5月30日(金)午前9時～10時30分

◆会場 区役所2階保健センター

◆対象 生後3か月から90か月未満(7歳6か月に達する前)のお子さん対象となります。ただし、望ましい接種年齢は生後3か月から18か月です(費用は無料)。

*1歳を過ぎたお子さんは、ポリオワクチンよりもMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。

詳細：健康・子ども課保健予防係
☎889-2400(内線512～514)

胃・大腸がん検診

検診日1週間前までに電話予約の上、お越しください。

日時	4月9日(水)、5月14日(水) 午前8時45分～10時(受け付け)
会場	区役所2階保健センター
対象	40歳以上の方
検診料	①胃がん検診 ⇒ 700円 ②大腸がん検診 ⇒ 400円
その他	70歳以上の方、65歳以上70歳未満で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。詳しくはお申し込みの際にお問い合わせください。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係
☎889-2400(内線523)

すくすく2歳親子教室

2歳のお子さんと、その保護者向けの教室を開催します。

内容	虫歯予防の話、歯磨き実習、歯の記念撮影、手洗い、トイレトレーニング、だだこねの対応など。
日時	5月12日(月)、6月3日(火)、7月1日(火)、9月2日(火)の午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始) ※お子さんの身体測定を希望する方は、午前9時50分までにお越しください。
会場	区役所2階保健センター講堂
対象	区内にお住まいの、受講時に2歳～2歳3か月の初めてのお子さんとその保護者
持ち物	お子さんの歯ブラシ、母子手帳
申込方法	当日、直接会場にお越しください(費用は無料)。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線524)

運動教室のお知らせ

保健センターでは、これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして、運動教室を行っています。お気軽にご参加ください。

内容	日時
「エクササイズウォーキング」 ウォーキング中心の教室 エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど。	毎月第1火曜日午後2時30分～3時30分 ※4月の教室はお休みです。 5月：13日(6日は休日のため) 6月：3日 7月：1日
「のび～るストレッチ」 基礎体力づくり中心の教室 筋力アップ体操、リズムウォーキング、ストレッチなど。	毎月第3・4火曜日の午後2時30分～3時30分 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。 4月：15日、22日 5月：20日、27日 6月：17日、24日 7月：15日、22日
受付開始	午後2時から
受講料	無料
会場	区役所3階健康増進フロア
対象	区内にお住まいの40歳以上の方
申込方法	参加したい日に、直接会場にお越しください。
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)
その他	会場確保の都合により、中止となる場合があります。8月は両教室ともお休みさせていただきます。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線526)

健康増進フロア土曜日開放

開放日時	毎週土曜日 午前9時30分～午後4時 (ただし、正午～午後1時は閉館します。) ※4月5日、5月3日、1月3日は休館します。
内容(教室開催時間)	①運動教室 ・ダンベルとストレッチ(筋肉づくり) 【運動初心者向き】午前10時30分～11時20分 ・リズムウォーキング 【運動経験者向き】午後2時～2時50分 ②運動機器の使用 閉館中の運動機器の使用は運動指導員の指示に従ってください。なお、運動教室の実施時間帯には運動機器を使用できません。
対象者	市内にお住まいの18歳以上の方
申込方法	不要です。直接会場にお越しください。
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室、ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水
詳細	健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)