

秋の“集団けんしん”(健康診査・がん検診)が始まります!

下記の日程表から希望日を選び、健康推進課までお申し込みください。

集団けんしん(健康診査・がん検診)日程表 ● 実施会場 (★の会場では、健診と全てのがん検診が1日で受診できます)

健診日	会場名	午前(受付時間9時~10時30分)			午後(受付時間13時~14時)			
		健康診査 肝炎ウイルス	肺がん 結核	胃がん (胃透視)	健康診査 肝炎ウイルス	肺がん 結核	子宮頸がん 乳がん	歯ッビー 検診
9月	20(木) 栗野公民館★	●	●	●			●	
	28(金) プラザ萬象★	●	●	●			●	
10月	9(火) 西公民館	●	●					
	9(火) 南公民館				●	●		
	11(木) 栗野公民館★	●	●	●			●	
	15(月) きらめきみなと館★	●	●	●	●	●	●	
	20(土) 松原公民館★	●	●	●			●	
11月	24(水) プラザ萬象★	●	●	●			●	
	25(木) 東浦公民館	●	●	●				
	25(木) 色浜ふれあい会館				●	●		
	30(火) 健康センターはぴふる				●		●	●
12月	10(土) 栗野公民館★	●	●	●	●	●	●	
	15(木) プラザ萬象★	●	●	●			●	
	20(火) 松原公民館★	●	●	●			●	
3(月) きらめきみなと館★	●	●	●			●		

“けんしん”は指定医療機関でも受診できます

実施期間は、12月29日(土)まで(子宮頸がん・乳がん検診は平成31年2月28日(木)まで)です。

早めに受けましょう!

- ▶対象者には、5月に受診券と案内通知を送付しています。詳しくは案内通知などをご覧ください。
- ▶受診の際には受診券が必要です。受診券がお手元がない方は、健康推進課にお問い合わせください。
- ▶非課税世帯・生活保護受給者の方は、健康推進課に事前申請することで無料となります。(印鑑・受診券が必要)

40歳以上の方へ 大腸がん検診はお済みですか? 実施期間 平成31年2月28日(土)まで

大腸がんにかかる人は40歳代から増加し、現在、がんによる死亡者数の第2位となっています(参考:平成28年国立がん研究センター統計)。平成28年度の市の検診では、8人の方に大腸がんが見つかっています。

大腸がんは早期発見し、早期治療することで95%以上が治ります。

早期発見のためには、年1回検診を受けることが非常に有効です。

大腸がん検診は自宅で簡単にできる検査(2日分の便を採る便潜血検査)です。

大腸がん検診(容器の受け渡しと回収)は、上記の集団けんしん会場と健康センターはぴふるで実施しています。まだの方はぜひ受診しましょう。



▲大腸がん検査キット

仲間と一緒に
はじめよう!

スポーツ教室

後期
開催

スポーツ教室で心も体もリフレッシュしませんか。何かスポーツを始めたい、そんなあなたを応援します。

共通事項

- ◆対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方(高校生を除く)
- ◆会場 エクササイズ教室、ニュースポーツ教室は総合運動公園体育館内
アクアエクササイズ教室は総合運動公園プール
- ◆申込み 各教室とも下表の申込受付欄の日時から、スポーツ振興課窓口にて受付(先着順)

教室名	日時	定員	参加料	申込受付
エクササイズ教室	はつらつ元気教室 ウォーキングや数種類の道具を使ったトレーニング、脳トレなどを行います。	10月23日~11月20日 毎週火曜日(全5回) 10時~11時30分	20人 500円 (保険料)	10月10日(水) 9時~
	いつでもどこでもお気軽エクササイズ教室 バランスボールやイスを利用したいつでも手軽にできるエクササイズを行います。	11月8日~12月6日 毎週木曜日(全5回) 10時~11時30分	40人 1,500円 (保険料、施設使用料)	11月1日(木) 9時~
	脂肪燃焼エクササイズ教室 カラテピクスやバランスボールなどを利用し、脂肪燃焼エクササイズを行います。	平成31年 1月24日~2月21日 毎週木曜日(全5回) 10時~11時30分	40人 1,500円 (保険料、施設使用料)	平成31年 1月17日(木) 9時~
アクアエクササイズ教室	大人の水泳教室(秋) 水に慣れることからクロールまでを目指す初級と、4泳法を泳ぐ中級に分かれて練習します。	11月7日~11月28日 毎週水曜日(全4回) 10時~11時30分	30人 400円 (保険料) ※	10月24日(水) 9時~
	アクア45+サーキット教室 水中で、全身を使うエクササイズと筋力トレーニングを行います。	11月10日~ 平成31年2月16日 毎月2回土曜日(全8回) 10時~11時30分	40人 800円 (保険料) ※	10月27日(土) 9時~
	大人の水泳教室(冬) 水泳を始めたい方から技術の上達を目指す方まで、レベルに合わせた練習を行います。	平成31年 1月9日~1月30日 毎週水曜日(全4回) 10時~11時30分	30人 400円 (保険料) ※	12月19日(水) 9時~
ニュースポーツ教室	後期お手軽スティックリング教室 スティックを使ってパックをゾーンに打ち込み得点を競うゲームで、誰でも気軽に楽しめます。	10月24日~11月7日 毎週水曜日(全3回) 19時~20時45分	30人 300円 (保険料)	10月10日(水) 9時~
	お手軽ショートテニス教室 軽いラケット、スポンジボールを使用して、気軽にテニスの醍醐味が味わえます。	平成31年 1月30日~2月20日 毎週水曜日(全4回) 19時~20時45分	30人 400円 (保険料)	平成31年 1月9日(水) 9時~

エクササイズ教室・アクアエクササイズ教室の会員募集中!

会員特典

- ①各教室に電話・FAXで申込みできる
- ②料金がお得! 各教室の参加料が不要
※教室によっては施設使用料が別途必要
- ③来年度前期の教室を優先的にお知らせ

◆会費 1,000円(保険料含む)

◆申込み スポーツ振興課窓口にて随時受付中
※各教室の定員の中に会員枠が設けられています。会員枠は、先着順での申込みとなります。
※今回の募集は、後期(10月~3月)のみとなります。
※会費の返金はできかねますので、ご了承ください。