

## 健康診査・がん検診

### “けんしん”はもう受けましたか？

“けんしん”は自分自身の健康状態を知る大事な機会です。まだ受けていない方は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。(定員あり、先着順)  
※受診には受診券が必要です。お手元がない方は、健康推進課にお問い合わせください。



11月以降は混み合います。早めに受けましょう。

## 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 肝炎ウイルス検診	肺がん 結核	胃がん (胃透視)	健康診査 肝炎ウイルス検診	肺がん 結核	子宮頸がん 乳がん	歯 TPI 検診
7(月)	健康センターはぴふる				●	●	●	●
11(金)	粟野公民館★	●	●	●				
12(土)	松原公民館★	●	●	●				
15(火)	西公民館	●	●					
10月	15(火)	健康センターはぴふる			●		●	●
17(木)	きらめきみなの館★	●	●	●			●	
24(木)	東浦公民館	●	●					
24(木)	色浜ふれあい会館				●	●		
30(水)	プラザ万象★	●	●	●	●	●	●	●
11月	9(土)	粟野公民館★	●	●	●	●	●	●
14(木)	プラザ万象★	●	●	●	●	●	●	●
19(火)	松原公民館★	●	●	●				
27(水)	粟野公民館						●	●
12月	2(月)	きらめきみなの館★	●	●	●	●	●	●

## “けんしん”は指定医療機関でも受診できます

実施期間 12月30日(月)まで(子宮頸がん・乳がん検診は令和2年2月29日(土)まで)

## 40歳以上の方へ 大腸がん検診をお勧めします!

実施期間 令和2年2月28日(金)まで



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

市の大腸がん検診受診者は年々増加しており、平成29年度の検診では、14の方に大腸がんが見つかりました。早期発見のために、年1回大腸がん検診を受診しましょう。

大腸がん検診(検査キットの受け渡しと回収)は、上記の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。



▲大腸がん検査キット

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

仲間と一緒に  
はじめよう!

後期  
開催

# スポーツ教室



## 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	<b>Stepで美bodyエクササイズ教室</b> ステップ台やソフトバランスボールを使って、下半身の引き締めエクササイズを行います。	10月31日~11月28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)	10月24日(木) 9時~
	<b>はつらつ元気教室</b> 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。	12月3日(火)、10日(火)、 1月21日(火)、28日(火) (全4回) 10時~11時30分	20人 400円 (保険料)	11月19日(火) 9時~
	<b>脂肪燃焼エクササイズ教室</b> 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。	1月23日~2月20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)	1月16日(木) 9時~
アクアエクササイズ教室	<b>大人の水泳教室(秋)</b> 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。	10月30日~11月27日 毎週水曜日(全4回) 10時~11時30分 ※11月20日はお休み	30人 400円 (保険料) ※	10月9日(水) 9時~
	<b>やさしい水中運動教室</b> 水中ウォーキングとアクアエクササイズの全身運動を45分間行います。初心者大歓迎。	11月2日(土)、9日(土) 12月7日(土)、14日(土)、 21日(土)(全5回) 10時~11時30分	40人 500円 (保険料) ※	10月12日(土) 9時~
	<b>大人の水泳教室(冬)</b> 水泳を始めたい方や技術の上達を目指す方など、各自のレベルに合わせて練習を行います。	1月22日~2月19日 毎週水曜日(全4回) 10時~11時30分 ※2月12日はお休み	30人 400円 (保険料) ※	1月8日(水) 9時~
ニュースポーツ教室	<b>お手軽ショートテニス教室</b> 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。	10月16日(水)、30日(水)、 11月6日(水)(全3回) 19時~20時45分 ※10月23日はお休み	30人 300円 (保険料)	9月25日(水) 9時~
	<b>後期お手軽スティックリング教室</b> スティックを使ってバ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。	2月5日(水)、13日(水)、 19日(水)(全3回) 19時~20時45分	30人 300円 (保険料)	1月15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(会費1,000円※保険料含む)

- 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

【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。  
※会費の返金はできませんので、ご了承ください。

問合せ・申込先 スポーツ振興課(総合運動公園体育館内) ☎22-8155