

ンター通信

町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。
長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。

～楽しく動いて、体も心もスッキリ!!～

健康づくりのためのヨガ教室 に参加してみませんか？

最近、体力が落ちたな・・・と感じていませんか？

「運動した方がいいのは分かっているけど、なかなかきっかけがない・・・」と思っている方が多いのではないのでしょうか？

そこで町では継続してできる運動を体験して頂く、健康づくりのためのヨガ教室を行います！

運動は、初心者からでもできる内容になっており男性・女性どちらも参加いただけます。

初心者でもできる！

健康づくりのためのヨガ教室

★日時

令和2年3月5日(木)

午後7時00分～8時30分

★内容

ヨガ、ストレッチ、筋力トレーニング

★対象

長万部町民で、20歳～64歳の方

※運動制限のない方

★場所

ふれあい健康センター(長万部町役場内)

★定員

20名(先着順)

★参加料 無料

★持ち物

タオル・水分補給用の飲物

上靴は不要です

※動きやすい服装でお越し下さい

★講師

フィットネスインストラクター 蛭沢亮太 先生

★申込方法

電話または窓口

★申込期間

令和2年2月12日(水)～3月4日(水)

乳がん検診・子宮がん検診実施中

下記の医療機関で通年で検診を実施しています。
町で発行している**受診券**を持参すると**格安**で検診を受けることができます！



★対象者

乳がん検診：40歳以上の町民で女性の方

子宮がん検診：20歳以上の町民で女性の方

※2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★検診料金

乳がん検診 40歳代 1,800円

乳がん検診 50歳以上 1,500円

子宮がん検診(頸部) 1,600円

子宮がん検診(体部) 700円

骨粗しょう症検診 200円

★検診受診方法

①保健福祉課 健康推進係に受診券

(対象の方はクーポン券)を申請する。

②病院に、検診日時の予約をする。

③予約日に、受診券かクーポン券を持って受診する。

④検診後病院の会計にて検診料金を支払う。

◆長万部町立病院◆

乳がん検診
骨粗しょう症検診

火・金曜日

午前10時30分～

受たい検診日の7日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。
病院への予約は必要ありません。

◆八雲総合病院◆

予約電話番号：0137-63-2185(代表)

乳がん検診

①月～金曜日→10:00～

子宮がん検診

①月・火・木・金曜日→8:45～11:30

※予約は必要ありません、検診実施日に直接受診可能です

◆伊達赤十字病院◆

予約電話番号:

0142-23-2211(内線221)

乳がん検診

①月～金曜日→8:30/9:30

②水・木曜日→13:30

子宮がん検診

①月曜日→13:30

②火～金曜日→8:30/9:30

★無料クーポン券の対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クーポン券は、上記に記載されている検診で利用可能です。

2月末が期限となっている医療機関がありますので利用時にはご確認ください。

すくすく教室 のびのび広場に集まれ～！

2月のテーマは

「みんなトイレトレーニングどうしてる??」です。

子育ての楽しさや心配ごとなど
をお母さん同士で情報交換しませ
んか？妊婦さんも先輩お母さんの
話を聞いたり、赤ちゃんとおふれあ
う機会としてぜひ遊びにいらして
くださいね。



申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へ
お越しください。

☆日 時 2月19日（水）午前10時～11時30分

☆会 場 ふれあい健康センター

☆対 象 生後3ヶ月以降の子と親

注意：会場は子育て支援センターではありません

子育て支援センター からのお知らせ！

好評により、「第2回 親子フラダンス講座」を
開催します！

前回参加できなかった方も参加して日頃の運動不
足とストレスを楽しく解消しませんか！

今回はステップアップした内容を計画しています。

☆日 時

2月27日（木）午前10時30分～11時30分

☆会 場 子育て支援センター（さかえ保育所）

☆対 象 のびのび広場対象の親子

※親子10組（定員になり次第締め切ります）

☆講 師

八雲町公民館講座

八雲町シルバープラザフラダンス講師

松草 京子 先生



☆申込先

長万部町立さかえ保育所（子育て支援センター）

☎2-4006

申込期限：2月21日（金）

運動教室（げんき倶楽部） のお知らせ！

町では、運動習慣を身につけてもらうため、どなた
でも簡単に行える体操を中心に毎週水曜日運動教室
（げんき倶楽部）を行っています。

普段は保健師が講師として行っていますが、今回
講師をお招きして、教室を開催することになりました！！

参加したことがない方もこれを機に、運動習慣を身
につけませんか？

☆日 時

令和2年3月18日（水）

午前10時00分～11時30分

☆内 容

ストレッチ、筋力トレーニング

（どなたでも簡単に行える体操中心です。）

☆対 象

長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を
希望される方 ※運動制限のない方

☆場 所

長万部町ふれあい健康センター（長万部町役場内）

☆定 員 20名（先着順）

☆参加料 無料

☆持ち物

タオル・水分補給用の飲物

上靴は不要です

※動きやすい服装で

お越し下さい

☆講 師

フィットネスインストラクター

蛸沢 亮太 先生

☆申込方法 電話または窓口

☆申込期間 令和2年2月12日（水）～3月17日（火）



↑げんき倶楽部の様子

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布

歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・
フッ化物塗布、保健師による生活、食事に関する相談、指導を
行っています。

上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物を塗布し、むし歯から
守っていきましょう。

☆日 時 2月27日（木） 13:00～13:30

☆会 場 ふれあい健康センター

☆持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳