

センター通信



～楽しく動いて、体も心もスッキリ!!～

フィットネス教室に 参加してみませんか？

～女性のための筋力アップ教室～
～働き盛りのための（男性・女性）運動教室～

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、フィットネス教室を行います！

運動は、女性のみと男女共通の2つのメニューで、どちらもフィットネスインストラクターが指導します。

働き盛り（男女共通）の教室では、ヘルシーメニューの試食（軽食程度）もあります！

いい汗を流して、体と心の健康管理に役立ててください！

女性のための筋力アップ教室（女性のみ）

- 日 時 平成31年3月7日(木)
午後6時～7時30分
- 内 容 筋力アップトレーニング
チューブトレーニング
ストレッチ体操
※チューブトレーニングに使用する用具は
会場に用意しています。



働き盛りのための運動教室（男性・女性）

- 日 時 平成31年3月14日(木)
午後2時～3時30分
- 内 容 ストレッチ体操
筋力トレーニング
肩こり・腰痛予防
ヘルシーメニューの試食
(副食2品予定)



どちらの教室も
初心者の方から
できる運動です！

～女性・男性共通～

- 対 象 長万部町民で、20歳～64歳の方
※運動制限のない方
- 定 員 20名（先着順）
- 場 所 長万部町ふれあい健康センター（長万部町役場内）
- 参 加 料 無料
- 持 ち 物 タオル・水分補給用の飲み物
上靴は不要です
※動きやすい服装でお越しください
- 申込期間 平成31年2月12日(火)～3月6日(水)
- 申込方法 電話または窓口



冬も体を動かし健康に！

みなさん日頃から運動をしていますか？

冬は外での運動が制限されるため、体を動かす機会が減ってしまいますよね。

そんな冬でも体を動かす事ができるよう家庭でもできる簡単な体操と毎週水曜日開催されているげんき倶楽部を紹介します！

家庭でもできる体操

★膝伸ばし

（太ももの前の筋肉を鍛える運動）



つま先を上に向け、片方の足を伸ばした状態でゆっくりできるところまで上げます。

これを10回程度行い反対の足も同様に行います。

★スクワット

（太ももの前の筋肉・お尻の筋肉を鍛える運動）



肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は外向き30度にし、息を吐きながら立ち上がる。

これを10回程度行います。

毎週水曜日 げんき倶楽部開催中！

町では、運動習慣を身につけてもらうため、げんき倶楽部を実施しています！どなたでも簡単にできるストレッチを中心に体操をしています。予約不要！自由参加なので、ぜひこの機会にご利用ください♪

★対象者 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽い運動を希望される方

★場 所 ふれあい健康センター（長万部町役場内）

★服装・持ち物 動きやすい服装

タオル・水分補給用の飲み物

★日 時 毎週水曜日 午前10時～11時30分

★内 容 ストレッチ、筋力アップ体操等

★参加料 無料





記載事項のお申し込み・お問い合わせは
保健福祉課健康推進係（保健師）
☎ 2 - 2 4 5 4



健康

すくすく教室。 のびのび広場に集まれ～！

2月のテーマは

「トイレトレーニングの疑問……」

「子どもの食事について」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、赤ちゃんとい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20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

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21日(木) 午後1時～1時30分

★場 所 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

ととるの相談あります

・・・一人で悩まないで・・・



★日 時 2月14日(木) 午後1時30分～3時30分

★場 所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。

☎0137-63-2168

乳がん・子宮がん検診実施中



3カ所の医療機関で通年で検診を実施しています。ご都合に合わせて受ける事ができますので、定期的な健康管理に役立てましょう！

★対 象 者 乳がん検診：40歳以上の町民の方
子宮がん検診：20歳以上の町民の方
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
骨粗しょう症検診 200円
子宮がん検診（頸部） 1,600円
子宮がん検診（体部） 700円

★検診の申込み

- 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）◆ 《乳がん検診・骨粗しょう症検診共通》

検診日時 火・金曜日 午前10時30分～
※受けたい検診日の5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（乳がん検診・子宮がん検診）◆ 予約電話番号：0137-63-2185（代表）

《乳がん検診》

検診日時 ①月～金曜日→午前10時～

《子宮がん検診》

検診日時 ①月・火・木・金曜日→午前8時45分～11時30分
※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（乳がん検診・子宮がん検診）◆ 予約電話番号：0142-23-2211（内線221）

《乳がん検診》

検診日時 ①月～金曜日→午前8時30分／午前9時30分
②水・木曜日→午後1時30分

《子宮がん検診》

検診日時 ①火～金曜日→午前8時30分／午前9時30分
②月曜日→午後1時30分

☆無料クーポン券（乳がん・子宮がん）の対象の方は、是非ご利用ください！
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。