

健康 健康推進課 62-6666

母子健康手帳交付
 期日・場所
 ▼市保健センター
 3月1日(月)、15日(月)、29日(月)

ポリオ予防接種
 期日 3月11日(木)
 時間 13時〜13時30分
 場所 市保健センター
 持ち物 母子健康手帳、予防票

「健康ガイド」を配布します
 平成22年度版「健康ガイド」を全世帯に配布します。1年間大切に保存してご利用下さい。
 配布されない場合は、健康推進課までご連絡ください。
 配布時期 広報4月号と同時期
 内容 平成22年度の母子健診、成人健診日程、予防接種等について

新型インフルエンザ対策
予防のポイント

- ◆突然の発熱や咳・くしゃみ・のどの痛み・関節痛・下痢などのインフルエンザ様症状がある時は、登録医療機関を確認のうえ受診してください。必ずマスクして受診してください。
- ◆予防には、規則正しい生活習慣をすることを原則に、手洗い・うがい・人ごみを避ける・咳エチケットを守りましょう。

予防接種のポイント

- ◆市の助成対象者(妊婦・1歳から15歳までの方)は、できるだけ3月末日までに接種されるようお勧めします。
- ◆民税非課税世帯、生活保護受給世帯該当の方は、医療機関に申込み後、健康推進課に連絡ください。確認後、該当者には証明書を無料発行します。《接種費用は無料です》

健康推進課 ☎62-6666

いのちのこころのふれあい相談会
 日時 3月19日(金)
 時間 13時〜15時
 場所 市交流センター
 内容 心理専門員による相談会です。個人の秘密は厳守しますのでご安心ください。
 ※相談のある方は、直接会場においでください

健康相談
 期日・場所

- ▼市保健センター 3月18日(木)
- ▼合川保健センター 3月4日(木)
- ▼森吉保健センター 3月25日(木)
- ▼阿仁保健センター 3月11日(木)

時間 10時〜11時30分
 内容 健康相談、血圧測定等
 持ち物 健康手帳
 (ない方は相談時にお渡しします)

平成22年度 保健センター各教室 参加者募集

市生活改善推進協議会では、市で開催する保健事業を通じて「食」の健康づくりボランティアを募集します。「食」に関心にある方はどなたでも結構です。500円程度の年会費がかかります。
 詳しくはお問い合わせください。
 申込締切 3月19日(金)

■申込期限 3月15日(月)
 ■申込先 健康推進課 ☎62-6666

※地区によりバスの送迎があります
 バス利用はお問い合わせください

はつらつ栄養教室
 対象者 70歳以上の男性(1人暮らしの場合は65歳以上の男性)
 場所 森吉保健センター
 開催日 毎月1回(第4月曜日)
 時間 10時〜14時
 内容 調理実習、体操など
 参加費 無料

水中運動教室
 対象者 30歳以上の方(未経験者優先)
 場所 市民プール
 開催日 毎月2回(金曜日)
 時間 午前中に1時間程度
 コース ヴスリムコース(肥満解消) ヴ元氣アップコース(介護予防)
 参加費 1回500円(ラール使用料(市民プールの回数券・年間券も利用可))

のびのび運動教室
 対象者 70歳以上の方
 場所 各地区保健センター
 開催日 毎月1回(木曜日)
 時間 10時〜11時30分
 内容 ストレッチ体操、筋肉貯筋体操、お口の体操など
 参加費 無料

健康センターからのお知らせ
 4か月健康診査くピカピカ歯つばい教室を受ける方へ
 従来行なっていた個別通知はしませんので、赤ちゃん訪問でお渡しする案内、健康ガイドをご覧ください。保健センターへお越しください。
 ▼日程は、毎月広報にも掲載します
 ▼1歳6カ月健康診査からは個別通知を行います
 健康推進課 ☎62-6666

健康標語
 健康に感謝 毎日のくらし生きがいもって
 津谷憲生(坊沢)

健康推進課では、随時健康標語を募集しています。ご応募ください。

第4回 北秋田市民プール 水泳記録会
 期日 3月21日(日)
 時間 11時15分〜15時30分 (受付10時)
 対象 小・中・高校生、一般
 参加料 個人1種目600円 / リレー種目800円(チーム) / プログラム300円
 種目 ▼自由形▼個人メドレー▼背泳ぎ▼平泳ぎ▼バタフライ▼メドレーリレー▼フリーリレー
 申込締切 3月14日(日)
 ※当日は記録会のため、プールおよびトレーニングルームの利用ができません。ご了承ください。
 申込 北秋田市民プール ☎62-5001

北秋田市民プール
 屋内温水プール ☐ (25m、歩行用、潜水用、幼児用)
 トレーニングルーム (ランニングマシン、各種ウエイトマシン)

プール利用(個人)	小学生100円	中学生200円	高校生300円	一般500円
トレーニング利用(個人)		中学生 50円	高校生100円	一般200円

教室名	曜日	教室名	曜日
初心者水泳	水曜日	シェイプアップ	火・水・木曜日
初級水泳	木曜日	ボクササイズ	月曜日
中級水泳	水・木曜日	バランスボール	火曜日
上級水泳	金曜日	高齢者体操	水曜日
選手コース	火・金曜日	フィットネス会員 募集中!	
楽楽水中健康	火・金曜日	メタトレ会員 募集中!	
水中運動	木曜日		
エンジョイアアクス	日曜日		
スノーケリング	木曜日		
スキндаイビング	金曜日		
子供水泳	月曜日		

▼各教室の時間および受講料は、市民プールまでお問い合わせください
 ▼教室の無料体験もできますので、ぜひ参加して自分に合ったクラスを見つけてみませんか
 ☎ 北秋田市民プール ☎62-5001

公民館
中央公民館 ☎62-1130
 【ロビー展】リメイク手作り小物講座
 ▼3/5(金)中央公民館・鷹巣地区公民館定期講座合同「閉講のつどい」=18:00〜20:40
 ▼3/8(月)母と子のわくわく広場=10:00〜11:30
合川公民館 ☎78-2114
 【ロビー展】パッチワーク金木犀の会(〜3/8)、あじさいグループ(3/9〜18)
 ▼3/17(水)男の料理講座=9:30〜13:00
森吉公民館 ☎72-3259
 【サロン展】切り絵
 ▼3/2(火)森吉大学閉講式=13:30〜15:00
 ▼3/5(金)悠久の調べ「日本の音楽を楽しむ」=10:30〜12:00
 ▼3/16(火)プリザーブドフラワー教室=10:00〜12:00

阿仁公民館 ☎82-2220
 【ロビー展】手芸展
 ▼3/3(水)生き活き大学(第6回)学習会・修了・閉講式=10:30〜13:30
 ▼3/9(火)短期講座「冬のはつらつ運動」教室=10:30〜12:00

文化会館 ☎62-3311
 ▼3/7(日)上映会①「ウルルの森の物語」=10:30〜②「沈まぬ太陽」=13:20〜 ①特別優待割引大人1300円、高校生1000円、幼児小中生800円、シニア(60歳以上)1000円②のみ ※①と②は入替上映です
 ▼3/16(火)高鷹大学閉講式=13:30〜
 ▼3/20(土)おはなしててこい=14:00〜

スポーツ ☎62-3800
 ▼3/7(日)'10HSPカップフットサルゲームズ=鷹巣体育館
 ▼3/21(日)第28回小林大二郎杯剣道大会=合川体育館