



健康

平成25年度集団がん検診

4月1日(月)の新聞に折り込まれる「平成25年度保健事業案内」に、がん検診の日程・料金等の詳しいご案内と申し込みはがきが入ります。忘れずにご確認ください。

申込締切 4月19日(金)(当日消印有効)

対象者 山武市民で、各該当年齢に達する方(年齢基準日は平成26年3月31日)

●集団がん検診項目

検診種類	対象者
胃がん	40歳以上の方
大腸がん	
肺がん	
前立腺がん	50歳以上の男性
乳がん	30歳以上の女性
子宮がん	20歳以上の女性

☎ 健康支援課成人保健係

☎ (80) 1171

予防接種は公費で受けられる期間が限られています。接種期間を過ぎないようにご注意ください。次の予防接種は、3月31日までです。

○麻しん風しん混合2期(平成18年4月2日～平成19年4月1日生)

○麻しん風しん混合4期・高校3年生相当(平成6年4月2日～平成7年4月1日生)

3月1日から7日は子ども予防接種週間です

予防接種の受け忘れはありませんか? 4月からの入園・入学に備えて一度母子健康手帳を確認しましょう。

◆不活化ポリオ集団予防接種の中止

3月18日(月)に成東保健福祉センターで予定しておりました不活化ポリオの集団接種は都合により中止します。なお、今後は個別接種のみとなります。

☎ 健康支援課母子保健係
(80) 1172

個別予防接種は予約制で、申し込みは直接医療機関にお願いします。

紛失や転入などで予防票がない場合は、各地区の保健福祉窓口でお受け取りください。

不明な点は、3月4日以降は左記にお問い合わせください。

●元気館 4月開始コース型運動教室募集(全10回)

教室名	日程	時間	定員	参加費
はじめてヨガ(木曜日)	4月4日(木)～	12:30～13:30	20人	10,000円
ヨガをはじめてみたい方にお勧めのクラスです。				
やさしいヨガ(水曜日)	4月3日(水)～	13:30～14:30	20人	10,000円
ヨガを少し慣れた方にお勧めのクラスです。				
ピラティス(木曜日)	4月4日(木)～	10:30～11:30	20人	10,000円
腰痛や肩こりの緩和、日常の姿勢づくりにも効果のある、関節や背骨の柔軟性を向上させる運動を行うクラスです。				
自力整体(木曜日)	4月4日(木)～	14:15～15:15	15人	10,000円
自分の体重を利用して、体を解し、骨格を整え、心と身体をリラックスできるクラスです。				
健康体操(土曜日)	4月6日(土)～	10:30～11:30	10人	8,000円
身体を動かし健康づくりを目指すクラスです。運動初心者の方でも安心です。				
シーエクサワークスCWORKS(木曜日)	4月4日(木)～	20:30～21:15	20人	8,000円
腹筋背筋の体幹を鍛え、ウェストの引き締め効果と共に、腰痛予防緩和、日常生活を楽に過ごせる体づくりを行います。				
はじめてヒップホップ(月曜日)	4月15日(月)～	20:00～21:00	20人	10,000円
ヒップホップに興味のある方、音楽に合わせて体を動かすことが好きな方、基本からご指導させていただきます。				
フラダンス(土曜日)	4月13日(土)～	11:45～12:45	25人	10,000円
ウクレレの曲に合わせて全身を使って踊る、ハワイ伝統舞踊です。				
ラテンダンス(月曜日)	4月1日(月)～	12:00～13:00	20人	10,000円
ラテンの音楽に合わせて、楽しく踊るクラスです。				



園さんぶの森元気館 ☎(80)9300

8周年記念イベント開催

日程 3月20日(水祝) 10:00～20:00

来館者の皆さんが楽しめるイベントを開催します。この機会に是非ご来館ください!

春休み元気館子供水泳短期教室 夏に向けてプールで頑張ろう!

日程 3月25日(月)～28日(木) 4日間

時間 8:45～9:45 (準備体操含む)

定員 20人

対象 小学1年～6年

料金 参加料2,500円

※別途施設利用料1回400円または定期券購入頂きます。