

# 集団運動教室 秋コース

問 健康推進課 (☎23-8877) ID 1003388

	教室	内容	運動強度	定員	秋コース	冬コース
①	かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動か かし、エアロビクスの基本ス テップを体験します。	やや強い	15人	9月8日～10月 27日の水曜日 (全8回)	1～3月開催 予定
②	たのしく筋トレ ～目指せ理想の ボディ!～	ダンベルなどの道具を用いた 運動や、家庭でできる筋トレ を体験します。			9月10日～10月 29日の金曜日 (全8回)	開催なし
③	たのしく筋トレ ～転ばぬ先の 筋トレ～	腰痛や膝痛予防の運動、姿勢 改善につながる骨盤底筋運動 などを体験します。転倒・寝 たきりを予防しましょう。	ふつう	各20人	開催なし	1～3月開催 予定
④	肩・腰・膝に やさしい運動教室	正しい歩き方、筋トレ、スト レッチなど、運動習慣のない 人向けの総合的な運動を体験 します。	やさしい	15人	11月10日～12月 15日の水曜日 (全6回)	開催なし
⑤	癒しヨガ	陰ヨガを通して、心と体を緩 ませ、リラックス効果を体験 します。	とても やさしい	20人	9月27日～10月 25日の月曜日 (全5回)	

**時** 10時～11時15分 **場** 総合健康センター

**対** 市内在住の人 (妊娠中の人のご遠慮ください)

**持** 上靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装、ヨガマット (⑤のみ・お持ちの人)

**申問** 8月16日(月)までに電話 (23-8877) または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

※申込みは1教室のみ ※秋コース当選者は冬コース申込不可

※①②⑤はカンガルールームで1歳以上の未就学児をお預かりします (定員あり)。

## 歯科健康診査および お口と歯のはつらつ健診

**時** 令和4年2月28日(月)まで  
**場** 市内指定歯科医療機関  
**内** 歯や入れ歯などの診査、  
前歯部の歯面清掃などを無料  
で受けられます。

**対** ▼歯科健康診査：市内在  
住の今年度20・25・30・35・  
40・45・50・55・60・65・70  
歳の人▼お口と歯のはつらつ  
健診：市内在住の今年度75・  
77歳の人  
※対象者には4月に受診券を  
送付しています。無人は  
保健センターへ。

**問** 保健センター (☎23・8  
877)

## 医療の知恵袋

**8月分公開日** 8月20日(金)  
**公開場所** 刈谷豊田総合病院  
**HP** 意外に多い逆流性食道炎  
について、文字や画像で紹介  
します。

※市民公開講座の代替講座  
**執筆者** 久野剛史氏 (医師)  
**問** 刈谷豊田総合病院総務グ  
ループ (☎25・92115)

## 市民健康講座

**時** 9月9日(木) 13時30分～  
15時

**場** 総合健康センター  
**内** ①コロナ禍におけるこ  
ろの健康、②あなたもゲート

キーパー  
**講** ①垣田泰宏氏 (医師)、②  
保健センター保健師  
**対** 市内在住の人  
**定** 40人 (先着順)

**持** 筆記具、マスク  
**他** カンガルールームで1歳  
以上の未就学児をお預かりし  
ます (定員あり)。8月24日(火)  
までに保健センターへ。  
**申問** 8月5日(木)から、電話  
(23・8877) で保健セン  
ターへ。

## 催し

### 原爆パネル展

**時** 8月6日(金)～16日(月) 9  
時～17時

**場** 市役所1階10会議室A  
**内** 広島・長崎に原爆が投下  
されてから今年で76年。戦争  
の悲惨さ、原爆の恐ろしさ  
と平和の尊さを再認識するた  
めのパネル展です。

◆平和を願う黙とうのお願い  
**時** ▼広島原爆投下日時：8  
月6日(金) 8時15分▼長崎原  
爆投下日時：8月9日(月) 11  
時2分▼全国戦没者追悼式：  
8月15日(日) 12時  
**問** 総務文書課 (☎62・10  
05)

