

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			
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。無いは保健センターへ。

問 保健センター(☎23・8877)

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ています。

※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、原爆の恐ろしさとの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・1005)

