

# 健康・医療

## 65歳からのやさしい栄養教室

時 10月19日(水) 9時30分～12時

場 総合健康センター

内 簡単にバランス良く栄養素が取れる食事の調理方法を学びます。

対 市内在住で65歳以上の12人

定 ※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。

持 筆記具

申 9月16日(金)までに、電話(23・8877)で保健センターへ。

### 市民健康講座

①歯ぎしりを放置すると起こる：健康へのトラブル、歯周病と予防方法を知ろう

時 9月29日(水) 13時30分～15時

講 鈴木雅詞氏(歯科医師)、保健センター 歯科衛生士

②よくわかる！糖尿病講座

時 10月13日(木) 13時30分～14時30分

講 長谷川義高氏(医師)  
③自分の体は自分で整える！肩こり・腰痛・膝痛の予防・改善

時 10月5日(水)・26日(水) 13時

時 30分～15時

講 村松美由紀氏(健康運動指導士)

場 総合健康センター

対 市内在住の人

定 ①③20人、②40人(先着順)

持 ①②筆記具、③バスタオル・動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(お持ちの人)

申 9月5日(月)から、電話(23・8877)で保健センターへ。

ID 1003387

### 知っておきたいおなかの病気

市民公開講座

時 9月11日(日) 13時～15時15分

場 総合文化センター小ホール

講 神岡諭郎氏、久野剛史氏、仲島さより氏、中江康之氏(刈谷豊田総合病院消化器内科医師)

定 150人(当日先着順)

問 刈谷豊田総合病院消化器内科(☎25・8010)

### 9月は食生活改善普及運動月間

刈谷市は、40～69歳における肥満者の割合や低栄養傾向にある高齢者の割合が増加傾向にあります。また、若い世代の朝食欠食も課題の一つで

す。

栄養状態の改善に向けて、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取することが重要です。

今と将来の健康のためにも、日々の食生活を振り返り、「食事をおいしく、バランスよく」楽しみましよう。

問 保健センター(☎23・8877)



## 催し

### プラネタリウム夜間放映

時 9月16日(金) 18時30分～19時15分

※17時に一旦閉館し、18時に再度開館します。

内 星空解説と番組は「ボイジャー 終わりになき旅」を放映します。

¥ 300円(4歳～高校生100円) ※3歳以下は無料

申 チケットを当日9時から館内で販売します。

問 夢と学びの科学体験館(☎24・0311)

ID 1007782

### プラネタリウム新番組

◆ブラックホールを見た日

内 「ブラックホールの姿をみたい」と、科学者たちが夢の実現に挑みました。世界中の電波望遠鏡を合わせてブラックホールの姿を撮影・画像化するまでの、人類100年の挑戦の旅に出掛けましよう。



©ブラックホールを見た日製作委員会

◆ペガロク タマゴ星をすくえ!

内 ある満月の夜、ペガロクのところに、幼なじみのペガロクがやってきました。「ふるさとのタマゴ星が、食いしん坊のまっ黒穴にのみ込まれそうなの。たすけてペガロク！」大変！タマゴ星へ出発だ！楽しい全天フルアニメーション番組です。



©2013「ペガロク タマゴ星をすくえ!」共同製作委員会

【共通】

投映開始日 9月10日(出)

¥ 300円(4歳～高校生100円) ※3歳以下は無料

申 チケットを当日9時から

館内で販売します。

問 夢と学びの科学体験館(☎24・0311)

ID 1001194

### プラネタリウム特別講演

ブラックホールの謎に迫る!

時 10月8日(土) 15時～16時30分

場 夢と学びの科学体験館

内 人類で初めてブラックホールの撮影を成功させたプロジェクトの日本チームリーダーである本間希樹氏をお招きし、ブラックホールの謎や研究の最前線の話をお聞きします。

講演後は、「ブラックホールを見た日」を鑑賞します。

講 本間希樹氏(国立天文台教授)

対 小学生以上

定 70人(先着順)

¥ 500円(高校生以下300円)

申 ▼市民先行予約(35人・先着順)：9月9日(金)9時から13日(水)17時まで、あいち電子申請・届出システム(市HP参照)で申込み▼一般予約(35人・先着順)：9月15日(日)9時から前日17時まで、電話(24・0311)または直接、夢と学びの科学体験館(☎水曜)へ。

問 夢と学びの科学体験館(☎24・0311)

ID 1007880

時 10月8日(土) 15時～16時30分

場 夢と学びの科学体験館

内 人類で初めてブラックホールの撮影を成功させたプロジェクトの日本チームリーダーである本間希樹氏をお招きし、ブラックホールの謎や研究の最前線の話をお聞きします。

講演後は、「ブラックホールを見た日」を鑑賞します。