

参加してみませんか？

ウォーキング講習会

健康運動指導士から効果とポイントについて聞きながら、「塩竈市ウォーキングマップ」コースを体験します。

と き 10月30日(月) 13:30～15:30

対 象 70歳未満の市民 15人程度

集合場所 月見ヶ丘小学校体育館

申込期限 10月26日(休)

問・申込 保健センター ☎364-4786

今回は赤坂
鬼房小路コース
2.4*。



▲ウォーキングマップには、
東西南北4コースが掲載！

平成30年度入学予定者 就学時健康診断を行います



お子さんが健康な学校生活を送るための大切な健康診断です。必ず受診してください。

詳しくは、送付している受診案内を確認ください。

対 象 者 平成23年4月2日～平成24年4月1日まで
に生まれた児童

健康診断 内科、歯科、眼科、耳鼻科

検査項目 身体測定、視力、聴力、心電図など

健診会場 各学校（下表参照）

健診日程

学校名(会場も同様)	健診日	受付時間
第一小学校	11月16日(休)	12:30～13:00
第二小学校	11月 8日(休)	
第三小学校	10月27日(金)	
月見ヶ丘小学校	11月 9日(休)	
杉の入小学校	11月14日(火)	
玉川小学校	11月30日(休)	

問 教育総務課保健食育係 ☎355-8461

「ダンベルサークル・脳げんき教室」 交流会に参加してみませんか？

毎年ダンベルサークル・脳げんき教室の参加者が一堂に集まり、健康づくりの輪を広げる交流会を開催しています。

サークルに入っていない方や健康づくりに興味のある方、ダンベル体操を体験してみたい方など、どなたでも参加できます。

ダンベル体操の「講話と実技」は

鈴木玲子先生

全国各地に飛び回り、ダンベル体操の普及に努める、東北福祉大学特任准教授の鈴木玲子先生をお招きし、指導いただきます。



ダンベルサークル・脳げんき教室とは？

健康づくり・介護予防を目的に、ダンベル体操などの「運動」や折り紙など指先を使った「手作業」を取り入れ、参加者で交流しながら楽しく活動しているサークル・教室です。



平成29年度交流会

と き 10月25日(水) 9:30～11:30

と ころ 塩釜ガス体育館第1競技場

内 容 ダンベル体操の講話と実技、「創作ダンベル体操」の体験、サークル活動写真・作品の展示

持ち物 玄米ダンベル(お持ちの方)、上靴(運動靴)、タオル、飲み物(休憩時の水分補給)

*動きやすい服装でおいでください。

申 込 10月20日(金)までに、保健センターへ電話、ファクスまたは直接窓口で

問・申込 保健センター ☎364-4786 FAX364-4787