## 8月2月-1-1 受講者募集。

ストレッチを中心にウォーキング要素を少し加えた内容を通して、筋力の維持と活動量の増加を目 指します。初めての方はもちろん、日頃の運動不足を感じている方、最近体型が気になる方など、皆 さんの参加をお待ちしています。 参加を希望する方は保健センターへお申込みください。

日 8月19日(月)~10月28日(月) 毎週月曜日全8回(※祝日・振替休日は休み)

時 間 午後7時~8時

容 内 ストレッチ、ウォーキング、体組成測定、有酸素運動、筋力トレーニング など

場所 保健センター

受講料 2,000 円

申込み期限 7月31日(水)

ストレッチ&ウォーキングの「昼の部」と「夜の部(後期)」、ストレッチヨガ教室に ついては、10月以降に開催します。詳しくは広報さかき9月号でお知らせします。

> ◎申込・問い合わせ先 保健センター ☎82-3111 (内線 512) 直通 75-6230



## 保健センターだより

☎82-3111 (内線511) 直通75-6230

## 65 歳以上の皆さんへ

## 結核レントゲン検診を受けましょう



レントゲン検診日時 会 場 9:15~10:15 JA虹のホールさかき 8月6日 10:30~10:50 B. I プラザさかき (坂城駅前) 11:00~11:20 田町十王堂 13:15~13:30 小網公民館 火 13:50~14:40 深味食堂様駐車場 15:00~15:20 入横尾公民館  $9:15\sim 9:40$ 網掛公民館 8月7日 9:55~10:45 月見区集会所 11:00~11:40 坂城町ふれあいセンター(上平公民館) 13:15~13:45 新田様宅駐車場 水 14:00~14:50 さかき地場産直売所「あいさい」 15:10~15:50 JAながのアグリサポート坂城 9:15~10:10 泉区公民館 8月8日 10:20~10:40 町横尾公民館 10:50~11:50 金井地区麦・大豆等生産振興センター 滝沢様宅駐車場(御所沢公民館隣) 13:15~13:30 未 13:45~15:00 中之条公民館 9:15~10:00 新町公民館 8月9日 10:20~10:40 北日名公民館 11:00~11:30 南日名公民館 13:15~13:50 上五明公民館 金 14:10~14:25 泉徳寺様庭 14:40~15:20 保健センター

守るために、毎年1回の定期検診を受け

★検診料金は無料です。

の高齢者に増えています。結核から身を 患率が高く、新たな結核患者が8歳以上 診を受けるよう義務づけられています。 が、日本は他の先進国と比べて結核の罹 症法により、65歳以上の方は毎年1 結核レントゲン検診を実施します。感染 結核は過去の病気と思われがちです 65 歳以上の 方を対象に、 左記の 日 程で

★該当 ★次の項目に該当する方は、検診を受け )勤務先で検診を受けた(受ける) ますが、 町の肺がん検診を受けた方 病院や医院などで胸部レントゲン 診を受けた(受ける)方 る必要はありません。 検診を希望する場合は、 、お越しください 「する方には受診票を送付して 受診票が届いていない方で、 直接検診会場