

8月スタート! **ストレッチ & ウォーキング** (夜の部 前期)

**受講者募集!**

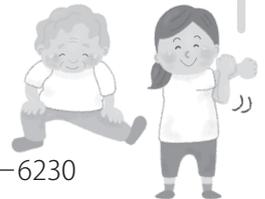


ストレッチを中心にウォーキング要素を少し加えた内容を通して、筋力の維持と活動量の増加を目指します。初めての方はもちろん、日頃の運動不足を感じている方、最近体型が気になる方など、皆さんの参加をお待ちしています。参加を希望する方は保健センターへお申込みください。

**日程** 8月22日(金)～10月24日(金) 毎週金曜日 全8回 (※毎月第2金曜日は休み)  
**時間** 午後7時～8時  
**内容** 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(木)

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月号に掲載予定です。

◎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**

保健センター  
☎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
8月5日(火)	9:15~10:15 J A虹のホールさかき
	10:30~10:50 B.1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
	13:50~14:40 深味食堂様駐車場
	15:00~15:20 入横尾公民館
8月6日(水)	9:15~9:40 網掛公民館
	9:55~10:45 月見区集会所
	11:00~11:40 上平公民館(ふれあいセンター)
	13:15~13:45 新田様宅駐車場
	14:00~14:50 さかき地場産直売所「あいさい」
	15:10~15:50 J Aながのアグリサポート坂城
8月7日(木)	9:15~10:10 泉区公民館
	10:20~10:40 町横尾公民館
	10:50~11:50 金井振興センター
	13:15~13:30 滝沢様宅駐車場(御所沢公民館隣)
	13:45~15:00 中之条公民館
8月8日(金)	9:15~10:00 新町公民館
	10:20~10:40 北日名公民館
	11:00~11:30 南日名公民館
	13:15~13:40 上五明公民館
	14:00~14:15 泉徳寺様庭
	14:30~15:00 保健センター

65歳以上の方を対象に、左記の日程で結核レントゲン検診を実施します。感染症法により、65歳以上の方は毎年1回検診を受けるよう義務づけられています。結核は過去の病気と思われがちですが、日本は他の先進国と比べて結核の罹患率が高く、新たな結核患者が80歳以上の高齢者に増えています。結核から身を守るために、毎年1回の定期検診を受けましょう。

- ★該当する方には受診票を送付しますが、受診票が届いていない方で、検診を希望する場合は、直接検診会場へお越しください。
- ★次の項目に該当する方は、検診を受ける必要はありません。
- 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検診を受けた(受ける)方
- 勤務先で検診を受けた(受ける)方
- ★検診料金は無料です。

※ご都合の良い日時・会場で受診してください。