

お知らせ

**「からだすっきり道場」
参加者募集
体力・健康づくり・シェイプアップに効果あり!**

健康づくりやシェイプアップの運動をしたいと思っているけれど、なかなか続かないという人にお勧めします。4か月後には、きっとあなたの何かが変わっています。
 実施日 6月9日より9月29日の毎週金曜日計17回、午後1時30分～3時30分
 場所 カルム五條
 対象者 体力づくり・健康づくりに意欲のある人
 募集人数 40人（先着順で定員になり次第締め切ります）
 道場内容 体力測定
 ゴムのバンドを使用して筋力アップトレーニング
 ストレッチ・ウォーキングなど簡単にできる運動
 栄養指導など
 指導者 内田恵美子先生（健康運動指導士）
 参加費 無料
 ただし使用用具（ゴムバンド）は、個人負担となります。（1500円程度）
 申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係（内線290）

**「らくらく運動教室」に
参加してみませんか**

家でもすぐにできる、健康づくりのための運動（ストレッチ体操・ウォーキング・筋トレなど）を年3回実施します。楽にできて楽しい運動ばかりです。
 1回目はストレッチ体操をテーマに開催します。
 日時 6月15日（木）午後1時30分～3時30分
 場所 カルム五條
 テーマ らくらくストレッチ体操・楽しいレクリエーション
 指導者 内田恵美子先生（健康運動指導士）、五條市運動普及推進員
 費用 無料
 持ち物 運動のできる服装・上靴・水分補給のできるもの・タオル
 申込期限 6月13日（火）までに申し込んでください
 その他 第2回は10月20日（金）に予定しています。詳細は広報9月号に掲載します。
 申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係（内線290）

**食生活改善推進員
養成講座**

食生活は、健康の基本です。生活習慣病を予防し健康的な生活を送るためには、「豊富にある食品から自分で選び、どう食べるか」が重要になってきます。この講座で、健康づくりのための食について仲間と一緒に考えていきましょう。
 日時 6月26日（月）、7月19日（水）、8月17日（木）、9月9日（土）、9月25日（月）、10月5日（木）、10月20日（金）、11月22日（水）、12月8日（金）、平成19年1月30日（火）、2月20日（火）、3月23日（金）
 午後1時30分～4時（ただし平成19年1月30日と2月20日は午前10時～3時）
 場所 カルム五條
 対象者 食生活に関心のある人で、継続して講座に参加でき、講座修了後は食生活改善推進員として、健康づくりのボランティア活動のできる人
 定員 30人
 内容 「食品の衛生管理」、「食生活の見直し」等の講義、「救急法」、「毎日の生活と運動」、調理実習等の実技
 費用 無料
 申込方法 5月31日（水）までに申し込んでください。（電話可）
 申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係（内線290）

健康相談

生活習慣病予防や健康管理、肥満、禁煙など健康に関することについて保健師が相談に応じます。相談は予約制です。
 実施日 5月17日（水）、5月29日（月）、6月2日（金）、6月7日（水）、6月30日（金）、7月5日（水）、7月14日（金）、7月21日（金）、8月2日（水）
 場所 カルム五條
 内容 保健師による個別相談（希望者には血圧測定・尿検査・体脂肪測定を実施します）
 費用 無料
 その他 要望があれば、地区自治会へ出向いて健康教育・健康相談などを実施しています。詳細は問い合わせてください。
 申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係（内線290）

在宅当番医の変更

5月・6月の休日に在宅当番が次のとおり変更になります。

5月28日（日）	後藤医院 本町1丁目7-23 ☎22・2120
6月4日（日）	寒川医院 二見4丁目2-4 ☎22・2120

カルム五條では、赤ちゃんからお年寄りまですべての市民の皆さんの健康相談を受け付けています。
お気軽にご利用ください。

カルム五條
（保健福祉センター）
☎22-4001
内線289, 290
FAX22-6585