

運動習慣を身に付けて、体のバランス改善！ ～筋力アップ教室参加者募集～

申込期限 8月16日(金)
参加費 1,300円(うち保険料300円)
対象者 東温市に住民票のある人
定員 50人
申込 川内健康センター(☎ 966-2191)
会場 中央公民館2階大ホール(12月13日のみ第1、2研修室)
当日受付 9時30分～10時

※保険料は参加人数によって変動があります。
※申し込みで得られた個人情報は案内等送付のほか、運動事業委託先である愛媛大学へ提供します。それ以外に使用することはありません。
※高血圧・心臓病などで運動に制限がある人、薬を内服している人はかかりつけ医にご相談ください。

	月日	内容	時間
1	9月2日(月)	東温市オリジナル体操～TOONサーキットトレーニング～の紹介と体力測定(講師：川上武則先生)	10時～11時30分
2	9月12日(木)	バランスボールを使って筋トレと柔軟体操(講師：井門恵理子先生)	10時～11時
3	9月17日(火)		
4	9月24日(火)		
5	10月2日(水)	効果的なウォーキングを体感～スロージョギングも取り入れて～(講師：井門恵理子先生)	10時～11時30分
6	10月15日(火)		
7	10月29日(火)	ノルディックウォーキングを体験しよう(講師：西野吉幸先生)	10時～11時30分
8	11月18日(月)		
9	11月25日(月)	体力測定「運動の効果をもてみよう！～自分にあった運動は見つかった？体力はどのくらいあがったかな～」(講師：川上武則先生)	10時～11時30分
10	12月13日(金)	講話「運動の継続の大切さについて」と体力測定結果説明(講師：川上武則先生)	



元気のひけつ



大西 喜美子さん
横河原 85歳

規則正しい生活と頭の体操を

普段は家事、掃除、庭の草むしりなど何でも自分でやっています。ものを読んだり、書いたりするのが好きで、頭の体操だと思って続けています。

私の元気の秘訣は、当たり前かもしれませんが、朝起きる時間や夜寝る時間など規則正しい生活を送ろうと決めていることです。そして好き嫌いせず何でも食べることです。ご近所さんや家族からもらった野菜も美味しく食べています。

最近は、続けていたお店をやめたので、5年前から中央公民館で行われている自主運動教室に参加しており、毎日元気に過ごせて嬉しい限りです。

催しと相談

健康診査に行きましょう

今年度の健康診査やがん検診等が始まっています。対象者には申込書と日程表などを郵送していますので、お申し込みください。

おやこ交通安全ふれあいフェア開催

6つのスタンプリーを回って、景品をもらおう！白バイ・パトカーの乗車体験コーナーもあります。
日時：9月21日(土)10時～14時30分
場所：えひめこどもの城あいあい児童館
会場 松山南交通安全協会
(☎ 958・6558)

こころの健康相談

日時：8月9日(金)13時30分～15時30分
医師：真光園長尾奈穂子先生
場所：川内健康センター、市役所及び家庭訪問
定員：2人
申込：川内健康センター

病態別栄養相談(要予約)

日時：8月23日(金)、30日(金)9時～14時
内容：栄養相談(1人1時間)
場所：川内健康センターまたは市役所
申込：川内健康センター

いきいき健康講座

皆さんで健康長寿について考えましょう。
日程・講演：①9月13日(金)・「いきいき元気で健康長寿」

ましょう。

②学校給食センター

③シニアによる障がい者サポーター養成講座

働くことに不安をもつ障がい者を見守るサポーターを養成します。
日時：8月21日(水)・22日(木)10時～16時
場所：松前町

今からはじめるげんき貯筋(介護予防運動教室参加者募集)

運動で体に筋肉を貯めた(貯筋した)人は、体力の衰えのスピードを遅らせることができます。運動教室で継続した運動を行いましょう。

ふるさとライブラリー3階視聴覚室
対象：55歳以上の(人(両日とも参加できる人)
申込：愛媛県生涯現役促進地域連携事業推進協議会
(☎ 913・6339)

子どもの人権110番

子どもの人権問題に関するあらゆる相談を受け付ける

日時：11月下旬から3月上旬で以下の3コースから選択
内容：インストラクターが教える下半身の筋トレなど
定員：全コース合わせて50人
申込期限：9月13日(金)
参加費：無料(保険料別途1,200円必要)

①火・金曜午前コース	9時～11時
②火・金曜午後コース	14時～16時
③月・木曜コース	14時～16時

場所：川内健康センター2階(希望者は送迎あり)
申込：地域包括支援センター(☎ 955・0150)

第15回地域医療連携フォーラム開催

日時：8月25日(日)13時～
内容：シンポジウム「医療連携最前線」
場所：松山市総合コミュニケーションセンター
会場：無料
定員：2人
会場：松山赤十字病院地域医療連携課(☎ 924・1111)

親子の食育教室

日時：8月20日(火)10時～13時30分
場所：中央公民館1階栄養指導室
講師：食生活改善推進員
メニュー

ます。(無料・秘密厳守・予約不要)

期間：8月29日(木)～9月4日(水)8時30分～19時(土日は10時～17時)
電話番号：0120・007・110(携帯電話からの相談も可能)
会場 松山地方方法務局人権擁護課(☎ 932・0888)

健康マージャン講座

～もち麦ごはん、ポークソテーのキウイソースかけ、切干大根のトマト煮、ココアプリン
参加費：無料
持参物：エプロン、三角巾、タオル、マスク、上ばき
定員・対象：15組・小学生とその保護者
締切：8月13日(火)
申込：川内健康センター

救急医療のお願い

救急医療は限られた医療スタッフで運営されています。本当に必要な人が利用できるよう不急な受診や救急車の不適正利用を止め、通常の診療時間内にかかりつけ医を受診してください。

愛媛県外での予防接種を希望される方へ

里帰り出産などにより県外で予防接種を行う場合は、定期予防接種依頼書が必要です。希望する人は必ず接種前に手続きをしてください。接種費用は全額自己負担ですが、後日申請により一部助成されます。

申請時期：予防接種を受けた日から6か月以内
会場 川内健康センター

脳のトレーニングです。

日時：9月4、6、11、13、18、20、25、27日(毎週水・金)
場所：中央公民館
対象：東温市民(初心者で中高年の人)
費用：無料
定員：24人(抽選)
申込期間：8月13日(火)～20日(火)
申込：生涯学習課(☎ 964・1500)



Q. 飛蚊症は治療の必要がありますか？

A. 目の中の濁りの影が網膜に写って点、虫、雲のような黒いものが視野の中に見えることを飛蚊症(ひぶんしょう)といいます。問題ないことが多いですが、網膜剥離などの治療が必要な病気の症状のこともあるので、眼科受診をお勧めします。

いしかわ眼科

石川明邦先生(文)