

## 検診が無料になるクーポンで がん検診を受けましょう

がんの早期発見・治療につながるため、特定の年齢のかたに「胃がん検診」「大腸がん検診」「子宮頸がん検診」「乳がん検診」を無料で受診できるクーポン券を送付していますので、ご利用ください。

なお、「子宮頸がん検診」「乳がん検診」は定員になり次第申し込みを締め切りますので、早めにお申し込みください。※対象となる年齢など、詳しくは「健康ガイド」3ページをご覧ください。

## エンジヨイ!

### エクササイズ講座

心地よさ実感! ヨガで体をストレッチ  
パソコンなど、デスクワークで凝り固まった体にも、作業で疲れた体にもおすすすめです。

申し込み・参加費は不要です。当日は動きやすい服装でご参加ください。

**とき** 7月23日(火) 19時~20時30分

**ところ** 樹海体育館

**持ち物** 室内用運動靴、タオル、水分補給用の飲み物、(お持ちのかたはヨガマット)

**講師** 小林正子氏

仕事帰りに参加するときは……

参加前に夕食の主食分として「おにぎり1個」などを食べておくと、気持ちよく参加できて、帰宅後におかずだけ食べれば、夕食の食べ過ぎを予防できるんだって!



## 成人の歯科相談

健康課では、歯やお口に関する相談を受け、歯の健康管理へのアドバイスを行っています。面談だけでなく電話での相談もできます。

在宅で療養などをしていて歯科医院への通院が困難な場合は、歯科医師の訪問を受けて治療することもできます(治療費のほか歯科医師の交通費などが掛かります)。かかりつけ医がいるかたは、直接かかりつけ医に相談してください。

かかりつけ医がいなかった場合は、訪問歯科診療を実施している歯科医院の情報等についてお知らせしますので、健康課にご相談ください。



## 無料こころの健康相談

臨床心理士が心の悩みを聞いてカウンセリングを行います。相談日前日までに、電話でお申し込みください。

**とき** 7月18日(木)

13時30分~15時30分

※1回約50分

**ところ** 比内公民館



あなたの体力測ってみませんか?

## 新体力テスト 参加者募集

自分の体力を知っておくと、自分に適した運動を選ぶことができ、けがの予防にもつながります。体力に自信が「ある人」はもちろん「ない人」も自分のカラダ年齢を測ってみましょう!

**とき** 8月17日(土)

受付 9時~9時15分

準備運動 9時15分~

※12時終了予定です。

**ところ** 樹海体育館

**対象** 市内に住んでいる20歳から79歳までのかた

**定員** 80人(先着)

**申込方法** 電話かファクスで申し込みしてください。

電話かファクスで申し込みしてください。

で申し込みときは、氏名・年齢・性別・住所を明記してください

7月8日(月) 8時30分

室内用運動靴、水分補給用の飲み物

体力テストの結果を記入した「記録証」を後日郵送します

※体力テスト前に簡単なアンケートと脈拍・血圧測定を行います。

①握力測定

②上体おこし

③長座体前屈

④開眼片足立ち

⑤10分障害物歩行

⑥6分間歩行

### 実施種目

20~64歳

①握力測定

②上体おこし

③長座体前屈

④反復横跳び

⑤立ち幅跳び

⑥20メートルラン

65~79歳

①握力測定

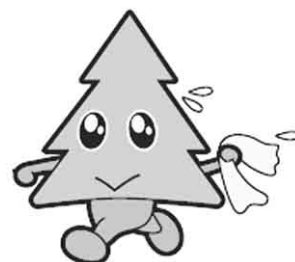
②上体おこし

③長座体前屈

④開眼片足立ち

⑤10分障害物歩行

⑥6分間歩行



秋田県マスコット スギッチ

**申・問** スポーツ課 ☎43-7136 ファクス48-7281