



健康課からのお知らせ

令和4年度真中地区 集団健診（検診）のお知らせ

集団健診

特定健康診査★、後期高齢者の健康診査★  
肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診★、肝炎ウイルス検診★

会場	検診日	受付時間	
		血液検査のないかた	血液検査★のあるかた
真中公民館	7月19日（火）	12:20~12:50	13:00~13:50

大腸がん検診の受診を希望するかたで採便セットをお持ちでない場合は、検診日の10日前までに、健康課 ☎43-7143（申込専用番号）へお申し込みください。

胃がん検診

会場	検診日	受付時間	検診車の台数
真中公民館	7月21日（木）	6:00~7:30	1

検診当日は、ご自宅で体調確認のうえ、マスクを着用して受診してください。

子宮がん検診・乳がん検診のお知らせ

子宮がん検診・乳がん検診のWEB予約を開始しました。

電話予約（予約専用番号 ☎ 43-7143）も可能ですが、便利なWEB予約をご利用ください。

日程や会場等の詳細は、令和4年度健康ガイドまたは市ホームページでご確認ください。

WEB予約

QRコードまたは、URLから予約できます。

<https://www.kensinportal.jp/akita/odate/2022/>



お問い合わせ：健康課 ☎ 42-9055

# 7月の行事 (問い合わせ先：公民館)

- 10日(日) 参議院議員選挙
- 18日(月) 休館日(海の日)
- 19日(火) 集団健診(全館使用)
- 22日(金) いきいき学級健康教室

(詳細は左記の通り)

## サークル活動

「太極拳」 13時半～15時

毎週月曜 4, 11, 20, 25日

「ストレッチ体操」 14時～15時半

毎週火曜 5, 12, 26日

「ユニカール」 9時～16時

毎週水曜 6, 13, 20, 27日

「8人制バレーボール」 19時～21時

毎週水・土曜

3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31日

真中公民館 いきいき学級

健康教室(参加無料)のご案内

楽しく頭と体を動かしましょう!

笑顔で免疫アップ♪脳も活性化!!

○日時 7月22日(金) 10時～11時

○場所 真中公民館 体育館

○内容 健康体操・脳トレ・ゲーム 等

※事前に下記へ申し込みをお願いします。

(車など移動手段がない方は相談ください。)

※内履き・汗拭きタオルを持参し、動きやすい服装でお越しください。

皆さんお誘いあわせの上是非ご参加ください。  
開催中、感染対策を十分に行います!

問合せ 包括支援センター大館南

TEL59-6182

包括支援センター大館南主催

## 「生きがい健康教室」のお知らせ

～リクエストのあった『ポッチャ』で楽しみましょう♪～

○日時 7月1日(金) 10:00～11:00

○場所 櫃崎会館

○内容 ポッチャ・脳トレ体操 等

※事前に下記へ申し込みをお願いします。

(車など移動手段がない方は相談ください。)

※内履き・汗拭きタオルを持参し、動きやすい服装でお越しください。

問合せ 包括支援センター大館南

TEL59-6182



残念ながら今年度も運動会は中止となりましたが、6月5日(日)朝5時から地区に皆さん多数のご協力により、グラウンドの草刈りが行われました。

5月に植えたヒマワリも順調に成長し、緑が美しく映えております。

早朝からご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



## 花の苗いただきました!

公民館駐車場に設置しているプランターに植える花の苗を、板沢町内会・婦人会からいただきました。ありがとうございます。

公民館管理人の石戸谷さんにお世話していただき、花が付き始めています。近くにいらした際はぜひご覧ください。

