

令和  
5年度

# 元気アップ教室 のご案内



メタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的として、生活にすぐに取り入れられる身体の動かし方を学ぶことが出来る教室です。毎年人気の教室で、「教室に来ると元気になる」「教わったことを自宅でも実践している」などの声をいただいています。  
各コースの初回に15分程度の簡単な体力テストを始めました。体力テストの結果から、体を動かすきっかけづくりになっています。  
初めて参加される方も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

コース名	春コース	秋コース	冬コース
実施日	5月1日(月)、5月8日(月) 5月15日(月)、5月22日(月) 5月29日(月)、6月5日(月)	10月2日(月)、10月16日(月) 10月30日(月)、11月6日(月) 11月13日(月)、11月27日(月)	令和6年 2月5日(月)、2月19日(月) 2月26日(月)、3月4日(月) 3月11日(月)、3月18日(月)
時間	午前10時～11時30分		
申込期間	4月18日(火)～20日(木)	9月13日(水)～15日(金)	1月22日(月)～24日(水)

- 【対象】** 村内在住の40歳以上の方
- 【内容】** 健康運動指導士による有酸素運動+筋肉トレーニング+簡単な講話などの集団指導  
※軽く汗をかく程度の運動強度です。足腰に不安のある方は、65歳以上を対象とした『ますます元気教室』がおすすめです。(詳細については、今後広報などでお知らせします。)
- 【定員】** 各コース13名(先着順)
- 【会場】** 保健センター
- 【申込】** 各コースの申込期間中に、健康増進課までお申込みください。原則、ご本人からのお申込みとさせていただきます。(定員になり次第申込を締切りますので、お早めにお申込みください。)  
※多くの方にご参加いただけるように年間を通して、**おひとり1コースのみ**の受講になります。
- 【その他】** 循環器疾患・整形外科疾患のある方は、主治医にご相談のうえお申込みください。

休日当番医				診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。 お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820			
4月	23日(日)	なるしま内科医院 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷 ☎029-869-4820 ☎029-834-5777	5月	4日(木)	あべ整形外科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷 ☎029-875-5303 ☎029-894-2002
	29日(土)	おおつき眼科 すずきクリニック	阿見 稲敷 ☎029-843-7272 ☎029-892-3640		5日(金)	朝田病院 江戸崎病院	阿見 稲敷 ☎029-887-0310 ☎029-894-2611
	30日(日)	阿見第一クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷 ☎029-887-3511 ☎029-894-2002		7日(日)	まばらウィメンズクリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷 ☎029-830-5151 ☎029-894-2611
5月	3日(水)	美浦中央病院 坂本耳鼻咽喉科医院	美浦 稲敷 ☎029-885-3551 ☎029-892-2627	14日(日)	あべ整形外科 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷 ☎029-875-5303 ☎029-892-2627	

**5月の乳幼児健診**

- 4か月児** 5月22日(月) ▼対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。
- 3歳児** 5月15日(月) ▼新型コロナウイルス感染防止のため、日程が変更になる場合があります。

**24時間 救急電話相談 ☎**

迷ったら！  
子ども #8000  
おとな #7119