

島ヶ原

こころの健康づくり教室

自分自身を知ってストレスとうまくつきあっていく方法を考えませんか？

	とき	内容	ところ	
第1回	9月29日(金) 午後1時30分~3時30分	講話『ストレスと病気について』 リラックスゲーム	島ヶ原老人福祉センター	
第2回	10月6日(金) 午後1時30分~3時30分	講話『自分の考え方の傾向を知ろう』 リラックスゲーム		
第3回	10月18日(水) 午後1時~3時	自分に合った リラックス法 を知ろう	島ヶ原温泉やぶっちゃ 「まめの館」	
第4回	10月27日(金) 午後1時~3時			実習『アロマリラックス』
第5回	11月10日(金) 午後1時~3時			実習『青竹ウォーク』
第6回	11月29日(水) 午後1時30分~3時30分		実習『ヨーガ』	
		講話『食事とストレス』 リラックスティータイム	島ヶ原老人福祉センター	

【対象】

こころの健康づくりに関心のある65歳未満の方

【定員】

10人(先着順)

【参加費】

300円(「まめの館」利用時の施設利用料)

【注意事項】

※なるべく毎回参加してください。

※「まめの館」を利用しますので、事前に「まめの館」

利用説明会を受けてください。「まめの館」では毎日午前10時~と午後6時~利用説明会を実施しています。ただし、火曜日は定休日です。

【申し込み・問い合わせ】

8月28日(月)から受け付けます。

島ヶ原支所健康福祉課 ☎59-2163

検診日	場所	受付時間	がん検診の内容・費用					若年者 検診	申し込み 受付 開始日	申し込み 問い合わせ
			胃	大腸	子宮	乳	前立腺			
9/10 (日)	大山田保健 センター	9:00~ 11:00	1,000円	300円	1,100円	1,100円	400円	1,400円	8/10 (木)	大山田支所健康福祉課 ☎47-1151
9/23 (土)	青山保健 センター	9:00~ 11:00	1,000円	300円	1,100円	1,100円	400円	1,400円	8/23 (水)	青山支所健康福祉課 ☎52-2280

【費用の免除】①昭和12年3月31日以前に生まれた方②65歳以上の重度障害者で老人医療受給者証をお持ちの方③生活保護世帯の方は無料となります。

がん検診・若年者健診

★燃やせ！体脂肪教室

【内容】体脂肪を燃やす有酸素運動を中心に、生活習慣病を予防するとともに運動習慣を身につけて体脂肪を燃やし、増やさない体作りを目指します。

【とき】9月9日~10月21日の12回(9月23日は除く)

【対象者】体脂肪の高い方、気になる方(年齢制限なし)

※参加費について 運動施設使用料が毎回必要になります。

※各教室の申し込みについて

【募集期間】8月31日(木)まで

【定員】各20人(先着順)

【申し込み・問い合わせ】青山保健センター
運動施設 ☎52-4100

食品表示110番

食品の表示に関するお問い合わせは

三重農政事務所(表示・規格課)

TEL 059-228-3153

<http://www.mie.info.maff.go.jp/annzenn/syokuhinn/hyouzi110ban.htm>

三重県(食の安全・安心グループ)

TEL 0120-36-0064

食品の表示に対する消費者の関心が高まっていることと食品の品質表示の一層の適正化を図る観点から、広く国民から食品の表示について情報提供や問い合わせを受けるためのホットラインを設置しています。

お気軽にご利用ください。



青山保健センター運動施設 教室プログラム(9月まで)

「運動は苦手」そんなあなたにぴったり！自分の自由な時間に、自分のペースで運動ができます。あなたの体力・健康に合わせた運動をスタッフが丁寧にサポートしますので、体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時		利用講習会	利用講習会 ストレッチ	利用講習会	利用講習会	利用講習会	ストレッチ
11時		水中ウォーキング (in プール)	かんたん エアロピクス	ストレッチ&ウォーキング (in スタジオ)	スッキリ 肥満予防教室 (8～10月)	エアロピクス	肩こり・腰痛教室 (in プール) アクアピクス (in プール)
12時				アクアピクス (in プール)			
13時					★イキイキ 筋力アップ教室 (9～11月)	★ハツラツ 健康運動教室 (9～11月)	
14時		ストレッチ&ウォーキング (in プール)					利用講習会
15時	休館日	ストレッチ&ウォーキング (in スタジオ)		ストレッチ らくらくシェイプ	ヨーガ	アクアサーキット (in プール)	ストレッチ&ウォーキング (in スタジオ)
16時							
17時							
18時		利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	
19時							
20時		座ってピクス	エアロ ピクス ★燃やせ！ 体脂肪教室 (9～11月)	ピラティス	ストリートダンス	水中ウォー キング ★燃やせ！ 体脂肪教室 (9～11月)	

注意：教室参加は要予約（教室予約に空きがある場合は、当日参加も可能です）
ご予約は、青山保健センター運動施設（☎52-4100）へお電話ください。
各教室を受講するためには、利用講習会を受けた方に発行する講習修了証が必要です。

施設利用案内

【利用対象者】 中学生以上

【開館日時】

火曜日～土曜日 10:00～21:00

日曜日・祝日 10:00～19:00

【休館日】

月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）

【使用料】

1回券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
	障害者手帳をお持ちの方	250円
	市外利用者	800円
回数券 (11枚 つづり)	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	2,500円
	18歳以上65歳未満	5,000円
	65歳以上	3,000円
	障害者手帳をお持ちの方	2,500円
	市外利用者	8,000円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会を受けてください。
(受講の際にも使用料が必要です。)

特別教室受講生募集！

★ハツラツ健康運動教室

【内 容】

水中運動を含む各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣をつけて生活習慣病の予防につなげます。

【と き】 9月2日～11月25日の12回（9月23日は除く）

【対象者】 おおむね40歳以上で運動習慣がない方

★イキイキ筋力アップ教室

【内 容】 体力測定を行って個々の筋力を把握した上で、各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣を身につけ下肢の筋力アップを目指します。

【と き】 9月8日～11月24日の12回

【対象者】 おおむね60歳以上の方

