

運動

ぱわふる運動塾
動いて健康つくりませんか？

問 保健センター ☎77・1891

保健センターでは運動教室「ぱわふる運動塾」の参加者を募集しています。参加をご希望の方は保健センターまでご連絡ください。

日ごろの運動不足を感じている方や、少し身体を動かしたいけれど何から始めたらよいか分からないという方、まずは運動教室に参加して身体を動かしてみませんか？

特に健診結果で、体重・体脂肪・お腹周りが気になった方、コレステロールや血糖値の高かった方はおすすめです。はじめての方大歓迎ですので、ご参加お待ちしております。

■**締切り** 9月29日(金)

※定員を超えた場合抽選などによりお断りさせていただきます。
※日にちが変更になる場合があります。



内 容	時間・会場	開催日	参加費	定員
【水曜コース5回】 ・健康チェック ・簡単なストレッチやバランスボールを使った運動 (バランスボールをお持ちでない方：先着4人まで貸出可)	午前10時 ～11時30分 福祉センター 「やすらぎの里」	10月11日(水) 11月22日(水) 12月27日(水) 1月24日(水) 2月28日(水)	500円 (お茶・保険代)	25人
【日曜コース6回】 ・健康チェック ・椅子を中心に使いストレッチや簡単な筋トレ	午前10時 ～11時30分 保健センター	10月15日(日) 11月19日(日) 12月17日(日) 1月21日(日) 2月25日(日) 3月11日(日)	500円 (お茶・保険代)	20人

健康

けんこう講演会
話を聞いて健康を目指そう

問 保健センター ☎77・1891

保健センターでは、健康づくりに役立つ講演会を開催します。参加をご希望する方は、開始時間までに保健センターへお越しください。

■**開催日** 10月2日(月)・3日(火)・4日(水)・6日(金)

■**対象者** 町内に住む30歳以上の男女

■**参加費** 無料

■**場所** 保健センター

■**持ち物** 各自の健康診断の結果

■**内容**

○医師・保健師の講話(1時間程度)

○希望者に個別相談

担当 保健師・栄養士

○脳年齢計 タッチパネルを

押しながら楽しく簡単に、短時間で脳年齢を測定できます。

■**その他** 参加者には資料と粗品をプレゼントします。



開催日	講演時間	講演テーマ	個別相談時間
10月2日(月)	午後3時～4時	「脳と心の休息」 浅井病院 井上医師	午後2時～3時
10月3日(火)	午後1時～2時	「肝臓・痛風・貧血」 みどりの森 原田医師	午後2時～3時
10月4日(水)	午後1時30分 ～2時30分	「脂質・高血圧」 原田医院 原田医師	午後2時30分 ～3時30分
10月6日(金)		「糖尿病・腎症」 保健センター 保健師	



らくらくママクッキング ママのための簡単お料理

☎ 保健センター ☎ 77-1891

ママ同士、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか？
単でバランスのよいメニューを紹介します。参加を希望する方は、保健センターまでご連絡ください。

■対象者 子育て中の母親

■開催日 9月28日(木)

■時間 午前10時～午後1時30分

■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 かんたんクッキング

■参加費 200円

■定員 16人



■締切り 9月22日(金)
■その他 希望により、託児を行います。



栄養料理教室「スマートクラブ」 健康な体は栄養ある食事から

☎ 保健センター ☎ 77-1891

「ご自分やご家族の食生活を見直したいとお考え中の方、まずは栄養教室に参加して、食事や栄養について考えてみませんか？参加を希望する方は、保健センターまでご連絡ください。

■対象者 30歳～74歳の男女

■開催日 10月18日(水)、11月14日(火)、12月20日(水)、1月25日(木) (4回コース)

■内容 栄養講座、調理実習、ウォーキング

■場所 保健センターまたは福祉センター「やすらぎの里」

■参加費 1回300円 (調理実習がある回のみ)

■定員 16人

■締切り 10月6日(金)

■定員 16人

■締切り 10月6日(金)

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です

1に運動
2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

- 毎日10分の運動をプラス
- 毎日プラス1皿の野菜
- おいしく減塩1日マイナス2g
- 禁煙でタバコの煙をマイナス
- 健康診査・がん検診で健康チェック

できることから始めて、健康寿命を延ばしましょう！



平成29年7月分 入札結果

☎ 総務課 契約管財係 ☎ 77-3907

入札執行年月日	工事(業務委託・物品)の名称	工事(業務委託・物品)の納所の箇所	落札価格(円)(消費税除く)	請負額(円)	契約の相手方
7月26日	町道01-001号線舗装修繕工事	芝山町菱田地先	7,850,000	8,478,000	萩原土建(株)
	チェーンソー購入	芝山町小池992番地	899,780	971,762	(株)大竹産業
	小型動力ポンプ付積載車(水槽付)購入	芝山町役場	15,481,529	16,717,550	日本機械工業(株) 本社営業部
	消防ポンプ自動車(CD-I型)購入	芝山町役場	22,735,799	24,551,820	日本機械工業(株) 本社営業部