

第29回

阿南健康マラソン大会 参加者募集

日時 3月24日(日) 9:30開会式
(10:00～順次スタート)

場所 スポーツ総合センター

コース 北ノ脇・淡島シーサイドコース

種目	距離	定員
小学生の部	2km	100人
中学生の部	3km	100人
高校一般の部	10km	400人
壮年の部	10km	
家族の部	2km	50組

※家族の部のみタイムは計測しません。

※申込順に受け付けします。

参加資格 小学4年生以上
(家族の部のみ3歳以上)

参加費 無料

申込期間 1月8日(火)～2月28日(木)

☎ スポーツ振興課 (☎22-3394) へ

達者でおろな健康教室

対象 おおむね 65歳以上の方

内容 血圧測定、検尿、阿波踊り体操、
講話「知って得する介護保険」

持参物 健康手帳(無い方は交付します)

	1月の日程	場所
8日(火)	10:00～11:30	中林ふれあい会館
9日(水)	10:00～11:30	那賀川社会福祉会館
	13:30～15:00	加茂谷総合センター
11日(金)	10:00～11:30	桑野コミュニティセンター
	13:30～15:00	羽ノ浦公民館
15日(火)	10:00～11:30	新野公民館
	13:30～15:00	宝田公民館
16日(水)	10:00～11:30	中野島公民館上中分館
21日(月)	10:00～11:30	福井町総合センター
	13:30～15:00	長生公民館
22日(火)	10:00～11:30	椿公民館
	13:30～15:00	椿泊老人憩いの家
28日(月)	10:00～11:30	大野老人憩いの家
	13:30～15:00	橘町総合センター

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



阿波踊り体操教室

日時 1月11日(金) 10:00～11:00

場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

講師 あなん阿波踊り体操愛好会
(阿波踊り体操指導員)

対象 運動制限のない方(年齢制限なし)

持参物 飲み物、タオル、
健康手帳(無い方は交付します)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

がん検診のお知らせ

■胃がん・肺がん検診

検診日3週間前までに総合健診センター
(☎088-678-7128)へ申し込みすると、**がん検診の問診票**がご自宅へ届きます。
なお、申込みなしで当日受診することもできます。

実施日 1月24日(木)

受付 9:00～10:00

場所 ひまわり会館

検診内容 胃がん・肺がん

■婦人がん検診

実施日 1月29日(火)

受付 9:00～10:00、13:30～14:30

場所 ひまわり会館

検診内容 乳がん(要予約)・骨粗鬆症検診

がん検診推進事業「無料クーポン券」 の有効期限は2月末まで

対象 平成23年4月2日～平成24年4月
1日に次の年齢に達した方

子宮頸がん検診対象者

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳

乳がん検診対象者

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳

クーポン券を紛失した方は、再発行できませんのでお問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

インフルエンザ の流行に備えて 一人一人が できること



★外出した後は、こまめに、ていねいに
手洗いをしましょう。

せっけんやハンドソープを使って、手の
平から手の甲、指の間やつめの間、手
首までしっかりと洗った後は、きれいな
タオルなどで十分にふき取りを。

★せき、くしゃみなどの症状がある時は、マ
スク、せきエチケットを心掛けましょう。
人に向かってせず、とっさに出そうな時
は、顔を反らして、ティッシュなどで口
と鼻を覆いましょう。

★栄養に気をつけバランスのよい食事をと
りましょう。

★睡眠を十分とり、体力をつけておきま
しょう。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



✚ 献血にご協力ください(1月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
17日(木)	阿南市消防本部	辰己町	9:30～10:30
	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:00～16:30

※400ml献血のみの実施です。

☎ 徳島県赤十字血液センター

(☎088-631-3200) へ

かもだ岬温泉保養センター

1月の休館日

5日(土)・7日(月)

8日(火)・9日(水)

15日(火)・21日(月)

28日(月)

新春イベント

日時 1月13日(日) 13:00～15:00(予定)

内容 ▶『阿南工業高校音楽部』による三味線演奏

▶『大塚 幸さん』による尺八演奏

▶文理・四国大学女性コンビ『セカンドストーリー』
による漫才&トーク

▶『戸村恵里さん』による津軽三味線ライブ

温泉とれとれ市も同時開催 10:00～14:00

☎ かもだ岬温泉保養センター (☎21-3030) へ

