

保健センターからのお知らせ

栄養講座 「野菜たっぷり!ヘルシーバランス食」

日時 11月27日(火) 10:00~13:00
 場所 ひまわり会館
 対象 市内在住の40歳以上の方
 定員 30人(申込順)
 内容 講義と調理実習 参加費 無料
 申込締切日 11月15日(木)

阿波踊り体操教室

日時 11月30日(金) 10:00~11:00
 場所 健康づくりセンター
 対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
 講師 阿波踊り体操愛好会
 (阿波踊り体操指導員)
 持参物 飲み物、タオル
 ※教室開始前に血圧測定・体組成測定を実施します。

阿南健康完歩マップ・積立貯筋通帳を活用しましょう!

平成17年度から「生き生き市民の元気になるウオーキング」をキャッチフレーズに、阿南健康完歩マップと積立貯筋通帳を配布して、体力づくりと健康維持を呼びかけています。

●阿南健康完歩マップ
 市内に設定された16カ所のウオーキングコース(1コース10km)や、初心者でも安心して歩けるよう、コース周辺にあるトイレや休憩所の位置などを紹介。

●積立貯筋通帳
 各コースを完歩することにスタンプを1回押し、120スタンプためて満期になると健康増進の認定証と記念品が贈られます。(※あなん健康増進ロードは2巡で1スタンプ)満期の総距離は、四国88カ所を徒歩で巡った距離(約1,200km)と同じです。

●通帳、マップ、スタンプ設置場所 各公民館、住民センター、保健センター

集団の胃がん・肺がん検診等

検診内容 胃がん、肺がん、前立腺がん、大腸がん(要予約)、肝炎ウイルス検診、特定健診
 要予約 当日受付も可能ですが、受付は予約者が優先されます。検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-3557)へご予約ください。

検診日程

11月 7日(水) 健康づくりセンター★
 17日(土) 羽ノ浦公民館
 12月12日(水) ひまわり会館★
 ★印の会場のみ、歯周病検診も実施。
 受付時間 8:00~11:00

※くわしくは広報あなん7月号または、がん検診等受診券をご覧ください。

集団の婦人がん検診

検診内容 乳がん、骨粗しょう症、子宮頸がん検診(午後のみ)
 要予約 乳がん検診のみ要予約。保健センター(☎22-1590)へご予約ください。
 ※順次予約が入っていますので、予約状況は保健センターへお問い合わせください。

検診日程

11月14日(水) ひまわり会館
 18日(日) 羽ノ浦公民館♥
 12月 5日(水) 那賀川社会福祉会館♥
 18日(火) 健康づくりセンター
 ♥印の会場のみ、子宮頸がん検診も併せて行います。(午後のみ)
 受付時間 9:00~10:00、13:00~14:30

女性に優しい子宮頸がん・乳がん検診情報

検診費用

子宮頸がん検診:対象者の方すべて無料
 乳がん検診:対象者の方すべて無料

実施場所

▶集団の婦人がん検診:上記の集団の婦人がん検診の記事をご参照ください。
 ▶医療機関検診:阿南市、阿南市外の指定医療機関(平成31年3月末まで)
 ※実施医療機関の詳細についてはお問い合わせください。
 ※市外医療機関受診の際は、問診票が必要となりますので、必ず保健センターへ問診票を取りにお越しください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

徳島チャレンジウオーク

日時 11月11日(日) 9:00~15:30(予定)
 集合 羽ノ浦公民館
 ※車は情報文化センター 第2駐車場へ
 コース 羽ノ浦・那賀川両町の11カ所・計14haのコスモ畑を巡る約20km
 参加費 500円(会員内外とも)
 持参物 弁当、飲み物、雨具、健康保険証
 ※万一の事故には傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。

☎ 徳島県ウオーキング協会
 (☎088-656-3636) へ
 ※月、水、金曜日の午後のみ



スローフローヨガ

日時 11月22日(木) 19:30~20:30
 場所 スポーツ総合センター サブアリーナ
 対象 18歳以上
 インストラクター IYC ヨガベーシック
 SLOW-FLOW YOGA指導資格認定
 インストラクター 中崎 優さん
 料金 500円
 ※サブアリーナ温水プールの定期券もご利用できます。
 定員 30人

申込方法 11月1日(木) 10:00から受付を開始します。(定員になり次第締め切り)

※電話での申込みも受け付けます。
 持参物 飲み物、タオル、ヨガマット
 ※ヨガマットをお持ちでない方は貸出します。
 ※当日は動きやすい服装でお越しください。
 ☎ サブアリーナ温水プール(☎22-8733) へ

介護予防教室

対象 おおむね65歳以上の方
 ※参加費無料、申込不要

日時 11月7日(水) 13:30~14:30
 場所 椿泊老人いこいの家
 (椿泊町出島9番地)

講師 言語聴覚士 阿部幸代さん
 内容 歯と口の健康を守って認知症予防
 ☎ 南部高齢者お世話センター
 (☎36-3634) へ

日時 11月5日(月) 13:30~14:30
 場所 富岡公民館
 内容 歯科衛生士による口腔機能アップ講座

日時 11月19日(月) 13:30~14:30
 場所 中野島公民館
 内容 歯科衛生士による口腔機能アップ講座
 ☎ 東部高齢者お世話センター
 (☎22-4577) へ