



## 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
14日(木)	フジグラン阿南	領家町	10:00~12:30
	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	14:00~16:30

※ 400ml 献血のみの実施です。  
 ※ 一般の方のご協力もよろしくお願ひします。  
 〇 徳島県赤十字血液センター  
 (☎088-631-3200) へ



## 冬の感染症に備えましょう

★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しっかり泡立てて、手の平から手の甲、指の間やつめの間、手首まで洗った後は、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。

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## かもだ岬温泉保養センター

【1月の休館日】  
 5日(火)、6日(水)、7日(木)、12日(火)  
 18日(月)、25日(日)  
 ※1月1日(祝)は午前7:00~営業します。

〇 かもだ岬温泉保養センター  
 (☎21-3030) へ



## 阿波踊り体操教室

日時 1月28日(木) 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)

## あなたの町で阿波踊り体操をやってみませんか!

阿波踊り体操指導員があなたの町にいつでもお伺ひします。くわしくは保健センターへお問い合わせください。

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## がん検診のお知らせ

※予約をしている方を優先して受付しますが、申込みなしで当日受診することもできます。検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-7128)へお申し込みください。

実施日	受付時間	場 所	検診内容
2月9日(火)	8:30~10:30	ひまわり会館	胃がん・肺がん
	13:00~14:00	長生公民館	肺がん
	15:00~16:00	桑野公民館	肺がん

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 婦人がん検診のお知らせ

### 臨時の婦人がん検診を行います

実施日 3月8日(火)  
 受付 9:00~10:00、13:00~14:30  
 場所 ひまわり会館  
 検診内容 乳がん(要予約/保健センターへ)、骨粗しょう症検診

■子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券の有効期限は2月末まで

※対象者の方には昨年の6月末頃に無料クーポン券を郵送しています。受診の際に持参ください。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。

〇 保健センター (☎22-1590) 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「今後のために知っておきたい終活知識」  
 講師：金融広報アドバイザー等  
 持参物 健康手帳(無い方は交付)

1月の日程		
日 程	時 間	場 所
6日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
8日(金)	10:00~11:30	ひまわり会館
12日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
	10:00~11:30	那賀川社会福祉会館
13日(水)	13:30~15:00	加茂谷総合センター
	10:00~11:30	福井町総合センター
18日(月)	13:30~15:00	長生公民館
	10:00~11:30	新野公民館
19日(火)	13:30~15:00	宝田公民館
	10:00~11:30	桑野コミュニティセンター
22日(金)	13:30~15:00	羽ノ浦公民館
	10:00~11:30	大野老人憩いの家
25日(月)	13:30~15:00	橘町総合センター
	10:00~11:30	椿公民館
26日(火)	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 講演会 不整脈から心臓と脳を守る

日時 1月23日(土) 13:30~15:00  
 (受付13:00~)  
 場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール  
 ※入場無料、申込み不要  
 講師 徳島大学大学院 医歯薬学研究所 教授 赤池雅史さん  
 内容 不整脈や、高血圧が原因となる心臓や脳の病気について

〇 保健センター (☎22-1590) へ

