

## 12月末まで受けられます **がん検診**

### 胃がん・乳がん検診

対象 40歳以上  
費用 胃がん検診500円  
乳がん検診1000円

※予約が必要です。  
※乳がん検診は2年に1度の検診です。

#### ▶ききょうの丘健診プラザ

日にち 8月17日～12月22日の月～金曜日の平日

甲・閏 ききょうの丘健診プラザ(☎56-0115)  
※9月6日(水)・21日(木)、10月2日(月)の午後1時30分～3時30分の乳がん検診は保健センター(☎55-2010)へ問い合わせください。

#### ▶保健センター

日時 9月21日(木)、10月2日(月)  
午前8時30分～11時15分  
10月28日(土)、11月7日(火)  
①午前8時30分～11時15分  
②午後1時～3時30分  
※②は乳がん検診のみ  
甲・閏 保健センター(☎55-2010)

### 大腸がん検診

対象 40歳以上  
費用 500円  
※保健センターまたは支所で容器を受け取り、指定の日時、場所へ提出してください。  
閏 保健センター(☎55-2010)

### 子宮頸がん検診

対象 20歳以上  
費用 500円  
受診場所 指定医療機関  
※受診前に保健センターに連絡して、受診券を受け取ってください。  
※2年に1回の検診です。  
甲・閏 保健センター(☎55-2010)

### 前立腺がん検診

対象 50歳以上  
費用 500円  
受診場所 指定医療機関  
※受診前に保健センターに連絡して、受診券を受け取ってください。  
甲・閏 保健センター(☎55-2010)  
がん検診の詳細は市ホームページ(HP 1004809)を確認してください。



## フレイル予防講座 **泉で元気・お家で元気**

日時 9月20日～10月11日の毎週水曜日  
午後1時30分～3時  
場所 泉西公民館・研修室  
内容 いすに座ってできるヨガ・ふまねっと運動  
定員 15人(要申込・先着順)  
費用 無料  
持ち物 タオル、飲み物、上履き  
甲・閏 8月31日(木)までに北部地域包括支援センター(☎56-0801)へ申し込みください。

## 女性のための **骨から美人になるセミナー**

日時 9月25日(月)  
①午前9時30分～10時30分  
②午前9時50分～10時50分  
場所 保健センター  
対象 30～64歳の女性  
※過去5年以内に参加した方はご遠慮ください。  
定員 各回15人(要申込・先着順)  
内容 骨密度の測定や骨の健康度セルフチェックを行い、骨美人になるための食生活を学びます。  
甲・閏 9月15日(金)までに保健センター(☎55-2010)へ申し込みください。  
※託児が必要な方は、申し込み時に相談してください。

## 健康講演会 『腸内細菌と健康』

日時 9月27日(水) 午後1時30分～2時30分  
場所 保健センター  
定員 30人(要申込・先着順)  
講師 いしぐるクリニック 石黒秀行医師  
甲・閏 9月22日(金)までに保健センター(☎55-2010)へ申し込みください。

いつもの食事にプラス野菜1皿を  
8月は野菜ファースト強化月間  
やさしい  
**8月31日は831の日**

### 野菜摂取のPoint

- Point 1 野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために必要な栄養素が含まれています。
- Point 2 野菜をとる量が生活習慣病予防に大きく関わっています。
- Point 3 野菜に含まれる栄養素のほとんどは体内では合成されないため、食事から取る必要があります。
- Point 4 生活習慣病予防に必要な野菜の摂取量は1日350g(5皿分)です。



全世代健康寿命延伸事業

## ときげんきプロジェクト



今回は骨盤底筋群

### 身体の使い方講座

骨盤底筋群を鍛え、健やかな体を手に入れよう！  
日時 9月11日(月) 午前10時30分～正午  
場所 バーデンパークSOGI スタジオ  
対象 30～74歳の市民  
定員 15人(要申込・先着順)  
甲・閏 9月6日(水)までに保健センター(☎55-2010)へ申し込みください。

### 親子ふれあい身体の使い方講座

親子で楽しくふれあいながら、体を動かしましょう。  
日時 9月29日(金) 午前10時～11時  
場所 泉西公民館・ふれあいホール  
対象 2～3歳のお子さんと保護者  
内容 親子体操・ときげんき体操・保護者さん向けの家でできる運動の紹介  
定員 10組(要申込・先着順)  
甲・閏 9月25日(月)までに保健センター(☎55-2010)へ申し込みください。  
※託児が必要な方は、申し込み時に相談してください。

できることから始めよう

### 10歳若返る！体づくり教室

自分の体と向き合って、できることから始めましょう。  
日時 9月5日・19日、10月17日・31日、11月14日・28日、12月19日・26日、令和6年1月16日・30日、2月13日・27日の火曜日(全12回)  
午前9時30分～11時30分  
対象 40～64歳の方  
※医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください。  
内容 ピラティス、有酸素運動など自宅でできる体操  
甲・閏 8月31日(木)までに保健センター(☎55-2010)へ申し込みください。

みんな知ってる？

## ニュースポーツ

競い合うことよりも“楽しむ”ことが大事！  
ニュースポーツは伝統的に行われてきたスポーツを、誰もが楽しめるように改良した軽スポーツです。文化スポーツ課ではニュースポーツ用具を無料で貸し出しています。また、スポーツ指導員やスポーツ推進委員が出張して“楽しむ”ことのお手伝いをします。お気軽にお問い合わせください。

閏 文化スポーツ課(内線351)

例えば…こんなスポーツです



#### モルック

木の棒を投げて、倒れた木のピンの数を数えて遊びます。



#### ストラックアウト

ボールを投げて的に当て、点数を競います。



#### ボッチャ

パラリンピック正式種目。ボールを投げて目標球に近づけます。

いろいろな道具を貸し出しています。市ホームページ(HP1006956)を確認してください。



## 今月の“えん”なかも Vol.3『石拾スマイル教室』

石拾自治会、シニアクラブ、民生委員で立ち上げ、歩いて通える石拾公民館で、地域のみなが参加できる教室を開催しています。毎週第2、第4金曜日の午後、フレイル予防の体操などを行っています。地域の親睦も深まっています。



閏 政策推進課(内線514)