

健康づくり

問合せ 健康づくり課（保健センター）（南二日町8-35、☎973-3700）

歯周病検診実施医療機関の移転と名称変更

井出歯科医院が移転し、名称が変わりました。

新名称 アテナデンタルメンテナンス（新谷18-4）

健診時間・休診日 午前9時～正午、午後2時～6時
30分（予約制）・木曜日午前、日曜日、祝日

問合せ アテナデンタルメンテナンス（☎950-8874）、
健康づくり課（☎973-3700）

パパママセミナー

とき ①8月8日(土)午前8時45分～午後0時30分（受け付け午前8時30分）②9月12日(土)午前8時30分～午後0時50分のうち2時間20分（時間予約制）

ところ 保健センター東館※参加無料

対象・定員 2日間参加できる市内在住の妊婦とその夫・30組（①に参加の際に②の予約をとります）

内容 ①ビデオ、講話、パパママ同士の交流、抱き方実習、パパの手作り料理実習②妊婦体験、育児体験（沐浴実習・調乳体験など）

持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」（持っている人）、飲み物、タオル、動きやすい服装、椅子に腰かける際の座布団やクッション、パパ用エプロン、三角巾（①参加時のみ）など

申込み 7月27日(月)までに、健康づくり課へ。

マタニティセミナー

とき 8月13日(木)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※申し込み不要、参加無料

内容 歯科検診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク

持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」（持っている人）、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下（冷える人）※香水を使用している人は控えてください。

産前・産後ケアセミナー

とき 8月28日(金)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 ▶妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流▶妊婦：マタニティストレッチ～健やかなマタニティライフのために～、栄養講話▶出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～

対象・定員 妊娠中の人・20人、平成27年2月～3月生まれの乳児の母・10人※1歳未満児の託児を10人まで行います。希望者は申し込み時にお伝えください。

持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動のできる服装※香水を使用している人は控えてください。

申込み 8月21日(金)までに、健康づくり課へ。

タニタ協働事業 “タニタカフェメニュー提供店” ができました

三島市と健康総合企業(株)タニタとの協働事業として、高性能体組成計を民間の店舗に設置し、カフェでくつろぎながら健康チェックができるプロジェクトが始まりました。

ここでは、東京のタニタ食堂やタニタカフェなどでしか味わえなかったタニタブレンドコーヒーや低カロリーのタニタオリジナルスイーツを味わえます。

カフェで「タニタ」メニューに舌鼓を打ち、楽しく健康チェックをしてみませんか？



Cafe&Gallery RAKU
(☎975-3895、中央町7-7)



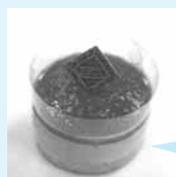
Cafe&Bakery グルッペ
(☎973-1153、本町2-27)

* 既存メニューも楽しむことができます。

* 9月末には大宮町に新規カフェがオープンします。

◎体組成計とは

体重や体脂肪、筋肉量などがチェックできます。体重だけでは見分けられない、隠れ肥満型や運動不足型など、細かくチェックできます。また、右足や左手など体の部分ごとのデータも細かく測定可能で、筋肉の左右バランスなども分かります。
※ペースメーカーを装着している人は測定できません。



タニタオリジナル人参ムースは、1個86kcalの低カロリーなスイーツです。人参の甘さを上手に使いカロリーを抑えています。今後定期的にメニューを更新していきます。

スポーツ

申し込み方法

往復はがきの往信裏面に①氏名(フリガナ)、申込者が未成年の場合は、保護者の氏名②生年月日、年齢、学年③性別④住所⑤電話番号⑥希望教室名、曜日⑦前回受講していた教室名、曜日を記入。

返信表面に自分の住所、氏名を記入し、市民温水プールへ郵送。

◆**申込期限** 8月10日(月)(必着)

◆**申込み先** 市民温水プール(〒411-0033、文教町2-10-57)

●昨年度から各教室の料金が変わりました。

●応募多数時抽選。結果は全員に返信はがきで連絡。

●申込者が大幅に少ないとき、中止の場合有り。

●申し込みは各教室につき1通。

●申し込み後のキャンセルは要連絡。

●日程は8月31日(月)～12月19日(土)。各教室で開催回数は異なります。

●詳細は、市民体育館、市民温水プールそのほかの公共施設に備え付けのチラシをご覧ください。

●参加料金は施設利用料を含んだ金額(参加料金を一括払いの場合、初回到に支払い)

●健康状態に不安がある人は、医師の許可を得てください。

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)、指定管理者ホームページ(<http://www.sports-info.jp/>)

第9回親と子のふれあいゴルフ教室

とき 8月30日(日)午後1時～5時30分(少雨決行)

ところ・内容 芦ノ湖カントリークラブ・初心者でも楽しく参加できる基礎練習から実践練習

対象・講師 小学1年生～中学生と保護者(親または16歳以上の親族)・芦ノ湖カントリークラブプロコーチ

費用・定員 1組7,500円・12組24人※応募多数時抽選

平成27年度第2期(9月～12月)指定管理者主催 市民温水プール教室参加者募集

	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料
大人	レディーススイム	火	10:30～11:20	14	30人	一般女性	1回毎 ¥820
		金	12:30～13:20		40人	初心者～中級者	
	レディーススイムマスター	水	12:30～13:20	12	40人	一般女性 中級者・上級者	
	シニアクロール *1	木	10:30～11:20		30人	60歳以上 初心者～初級者	
	シニア平泳ぎ *2	月	9:30～10:20	14	30人	60歳以上 初心者～初級者	
	スイムレッスン	水	19:20～20:10		30人	一般 初心者～中級者	
	スイムレッスン・マスター	土	12:30～13:20	14	40人	一般 初心者～上級者	
スイムマスター	木	19:20～20:10	30人		一般 中級者・上級者		
子ども	キッズクラス	月	15:00～15:50	12	40人	4歳以上未就学児	¥9,840
		月	16:00～16:50		30人		¥9,840
		火～金	15:00～15:50	14	各40人		¥11,480
	火	16:00～16:50	30人		¥11,480		
	キッズスイム *3	月	16:00～16:50	12	各15人	5・6歳未就学児	¥9,840
		火	16:00～16:50		14		¥11,480
		木	15:00～15:50	14	¥11,480		
	ジュニアスイムⅠ	月	17:00～17:50	12	各55人	小学生低・中学年向き 初心者～中級者	¥9,840
		火	17:00～17:50				14
		水～金	16:00～16:50	14	小学生低学年～中学生 初心者		
水・木		17:00～17:50	各55人		小学生中・高学年向き 初級者～上級者		¥11,480
ジュニアスイムⅡ	金	17:00～17:50	14	55人	小学生中・高学年向き 中級者～上級者	¥11,480	
ジュニアスイムⅢ	土	16:30～17:20	14	55人	小学生高学年・中学生 中級者～上級者	¥11,480	
大人	いきいき運動教室30 *4	火	9:30～10:00	16	40人	60歳以上	1回毎 ¥510
		水					
	水中ウォーキング教室 *5	金	11:30～12:20	14	一般	¥8,960	
	木	9:30～10:20	14	20人	60歳以上	¥8,960	
水中運動自由教室 *6	TRYピクス	火	12:30～13:20	16	各先着 40人	一般	1回毎 ¥820
		金	9:30～10:20	17			
	リズムファン	水	12:30～13:20	17			
	かんたんアクア	金	10:30～11:20	16			
		金		17			
	アクアマスター	火	11:30～12:20	16			
		木					
水中ウォーキング30	月	10:00～10:30	12	各先着 40人	一般	1回毎 ¥510	
アクアピクス30	月	10:40～11:10					
	月	19:00～19:30					
バラエティアクア30	水	11:30～12:00	16				
	金	19:00～19:30					

【各水泳教室の対象者の目安】

▶初心者…水に顔をつけられない、もぐれない▶初級者…クロールで泳げない

▶中級者…クロールで25m泳げる
▶上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる

【注意事項】

- *1…クロール25m完泳を目指すクラス。ゆっくり無理のないレッスン。
- *2…平泳ぎ25m完泳を目指すクラス。ゆっくり無理のないレッスン。
- *3…水に慣れ、一人で浮けるようになったお子さんが、バタ足やクロールを

- 習得するクラス。アームヘルパー不要。
- *4…火曜日は体育館で陸上運動、水曜日はプールで簡単な水中運動。
- *5…水中ウォーキング教室と膝・腰痛改善教室は、はがきでの事前申し込み(14回コース・8,960円)が必要
- *6…当日参加のみの受け付け。

持ち物 グローブ、ゴルフボール、ティー、ゴルフシューズ(スニーカー可)、ゴルフクラブ(貸し出し可)、筆記用具、雨具※キャンセルの場合は8月23日(日)までに要連絡

申込み・問合せ 8月20日(木)までに、往復はがきに①親子の氏名(フリガナ)②親子の年齢・子供の学年③性別④住所⑤連絡先⑥クラブ借用の有無(借りる場合は身長を明記)を記入して市民体育館(〒411-0033文教町2-10-57、☎987-7570)へ。